ORA NAȘTERII, mesaj al destinului p. 32

✿ CADOU ✿
Revista se vinde numai împreună cu cărticica!

femeia de azi
SĂPTĂMÂNAL ● NR. 28 (588) ● 20-26.07.2017

doar 1 lei 90

Fructe și leacuri p. 22

FRUMUSEȚE p. 8

Pericole în plină vară

POVESTE DE SUFLET

Doamna cu cățelul p. 35

REȚETĂ ÎN PAȘI p. 18

Omletă în trei culori

13 metode PENTRU A SCĂPA DE CALORII ÎNTR-O ORĂ p. 11

28
5 948364 180721

Contracept-M® se pliază pe nevoia ta de independență și control.
Contracept-M® este contraceptivul local pe care poți să-l folosești oricând dorești.
Află mai mult pe **www.contracept-m.ro**

Contracept-M® ovule
18,9 mg Clorură de benzalconiu
Contracept-M® este indicat pentru contracepție locală. Această metodă reduce considerabil riscul sarcinii fără a-l suprima însă total: eficacitatea este cu atât mai mare, cu cât se respectă modul de utilizare. Metoda contraceptivă este indicată pentru femeile aflate în perioada sexuală activă.

Cum să utilizați Contracept-M®
Utilizați întotdeauna acest medicament exact așa cum v-a spus medicul sau farmacistul. Discutați cu medicul dumneavoastră sau cu farmacistul dacă nu sunteți sigură. Ovulul se introduce profund intravaginal, cu 5-10 minute înainte de raportul sexual cu pacienta în decubit dorsal, pentru a asigura dizolvarea optimă a substanței active.

Protecția contraceptivă este asigurată timp de aproximativ 4 ore. În cazul unui nou contact sexual se utilizează un alt ovul. Toaleta externă, imediat după raportul sexual, se face numai cu apă (nu se utilizează săpun, deoarece reduce efectul spermicid). Dacă ovulul s-a topit datorită căldurii, se recomandă a se păstra la frigider (2°C - 8°C). Ovulul va reveni la forma inițială, fără nicio modificare a proprietăților medicamentului.

Acest medicament se eliberează fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Pentru mesaje de siguranță și informații medicale puteți trimite e-mail la **office@magistracc.com** sau sunați la **0241.634.742.**
Viza de publicitate nr. 1434 /13.01.2017

Următorul număr apare
**joi,
27 iulie 2017**

SĂRBĂTORILE POPULARE, ATUURI SUBEVALUATE

Tradițiile și sărbătorile populare sunt strâns legate între ele. Fac parte din cultura și istoria fiecărui popor, relevând anumite trăsături ale celor care le-au creat și le respectă. Chiar în cadrul aceleiași comunități, aceluiași popor, sărbătorile și tradițiile variază de la regiune la regiune, depinzând de climă, relief și, nu în ultimul rând, de bucătăria locală. Așa că avem sărbători ale pâinii, ale vinului, ale cartofului și, nu se putea altfel, ale sarmalelor. Sunt momente de veselie, însoțite de obicei de muzică, iar uneori și de dansuri tradiționale. Dintre toate sărbătorile populare, probabil că „Târgul de fete de pe Muntele Găina“ este cea mai cunoscută, cea mai mediatizată și cea care te face să zâmbești de cum i-ai auzit numele! Și, datorită popularității ei, atrage în fiecare an mii și mii de vizitatori. Sigur că în ziua de azi ea nu mai reprezintă acel loc de întâlnire pentru tinerele și tinerii necăsătoriți care, pe vremuri, își căutau aici perechea, ci un prilej de distracție, de dans, de conversație și, de ce nu, de flirt, având în vedere că la o astfel de sărbătoare niciun tânăr nu va fi etichetat drept obraznic și nicio tânără n-ar putea fi dojenită că a intrat în vorbă cu un necunoscut! Poate n-ar fi rău dacă această sărbătoare atât de atrăgătoare și atât de aparte, care anul acesta se va desfășura între 22 și 23 iulie, ar fi promovată ca punct de atracție turistic atunci când se fac campanii și clipuri publicitare pentru turismul în România.

Tania Vintilescu, redactor-șef

FOTO COPERTĂ:
© 123RF

ACTUAL
4 Curiozități, filme, evenimente

MODĂ
6 Volanele, punctul forte

FRUMUSEȚE
8 Pericole în plină vară
10 3 farduri la plajă

TEMA SĂPTĂMÂNII
11 13 metode pentru a scăpa de calorii într-o oră

PORTRET
14 Doamne cu apucături masculine

NUTRIȚIE
16 Dieta colorată

LA MASĂ!
18 Omletă în trei culori
19 Fără foc

26 SPIRITUALITATE
Sfântul Ilie, al doilea Înaintemergător

30 CĂLĂTORII
Top 3 insule grecești

CĂLĂTORII CULINARE
21 Răcoare alcoolizată în Europa

REMEDII NATURALE
22 Fructe și leacuri

SĂNĂTATE
24 Lucita estivală și alte alergii

FAMILIE
28 Mituri despre îngrijirea bebelușilor

ASTRO
32 Ora nașterii, un mesaj al destinului

HOROSCOP
34 Un pas mare înainte

POVESTEA TA
35 Doamna cu cățelul

INTERVIU
36 *Irina Naum: Cred că teatrul înseamnă emoție*

Luna Plină

Pe 10 august începe cea de-a șasea ediție a Festivalului de Film Horror& Fantastic *Luna Plină,*

la Biertan, județul Sibiu. *Luna Plină* a primit anul acesta un număr record de cereri de înscriere: aproximativ 1.500 de lungmetraje și scurtmetraje. Selecția va fi făcută astfel încât să poată asigura patru zile (10-13 august) de coșmaruri pe toate gusturile.

Istoria unei roșii

Lidl România readuce gustul autentic al roșiilor autohtone, prin revitalizarea soiului românesc Buzău 1600. Începand cu luna iulie, vom găsi în Piața Lidl acest soi celebru în anii '80.

100 de milioane *de porții*

Mastercard și Programul Alimentar Mondial al Națiunilor Unite (PAM) au anunțat un nou parteneriat pentru eradicarea foametei și sărăciei. Așa a luat naștere proiectul global 100 Million Meals (100 de milioane de porții de mâncare), destinat colectării de fonduri pentru a asigura acele porții pentru copiii aflați în nevoie în întreaga lume. Noua inițiativă reprezintă primul angajament la nivel global al Mastercard. „Inițiativa 100 Million Meals își propune să satisfacă nevoile unora dintre cei mai lipsiți și marginalizați cetățeni ai planetei", a declarat Ann Cairns, President, International Markets, Mastercard. În comunitățile unde piețele de alimente sunt stabile, dar oamenii sunt vulnerabili, PAM folosește tot mai mult banii cash și voucherele valorice în loc de distribuirea tradițională de alimente, ca soluții care economisesc timp și susțin

Foto: © Jacob Maentz

economiile locale. În 2016, 18 angajați Mastercard au preluat misiuni temporare în birourile PAM din diverse țări. Experiența lor analitică a îmbunătățit cercetările, care au relevat că fiecare dolar investit într-o masă oferită la școală aduce un randament economic de 6 $ sub forma sănătății îmbunătățite și a performanței școlarilor.

Sănătate pe plajă

Pentru a vă bucura în siguranță de toate momentele plăcute, Sensiblu vă așteaptă cu sfaturi sănătoase și multe surprize pe cea mai nouă plajă dedicată vacanțelor memorabile. Localizată în Mamaia, în apropierea Cazinoului și a farmaciei Sensiblu, plaja Sensiblu este destinată distracției pentru turiștii de toate vârstele. Distracția va fi supravegheată de un specialist Sensiblu, care se va afla în permanență acolo. Acesta va ajuta turiștii în identificarea produselor potrivite și va oferi cele mai bune sfaturi în materie de protecție solară sau de orice afecțiune de sezon, pentru obținerea bronzului mult dorit.

UITE BARZA!

Societatea Ornitologică Română (SOR) împreună cu companiile Enel din România anunță lansarea unei aplicații unice în Europa, *Uite barza!,* cu ajutorul căreia se va realiza recensământul berzelor albe din țară. Proiectul-pilot de numărare a berzelor albe se va desfășura în perioada iulie-august 2017 și își propune să pună bazele unui recensământ periodic, pentru o evaluare corectă a populației de berze albe din România. Aplicația este disponibilă tuturor utilizatorilor de telefoane mobile smartphone care vor să se implice în protejarea acestei specii de păsări.

Text: Irina Tudor Dumitrescu. Foto: PR

MAGNEZIUL – *elementul vieții*

Magneziul, alături de calciu și fier, este unul dintre cele mai importante minerale din corp, un macroelement ce contribuie la menținerea echilibrului electrolitic al organismului, fiind implicat zilnic în peste 300 de procese metabolice.

Rolul magneziului în organism

- ✓ Efect calmant, contracarează stresul și starea de oboseală.
- ✓ Efect protector asupra miocardului.
- ✓ Ajută la îmbunătățirea sistemului nervos și a celui muscular.
- ✓ Ajută la formarea dinților și a oaselor.
- ✓ Reglează metabolismul nutrienților, precum proteine, acizi nucleici, grăsimi și carbohidrați.
- ✓ Menține sănătatea structurală a membranelor celulare din organism.

Asimilarea magneziului în organism este afectată de diverși factori precum dietele bogate în grăsimi, în proteine sau fibre, curele de slăbire dese sau pe termen lung, cât și de utilizarea calciului în exces pe perioade prelungite.

Eliminarea magneziului din organism este accelerată de consumul de cafea și ceai concentrat, a excesului de alcool, a băuturilor care conțin fosfați și a consumului de produse conservate sau de alimente tip fast-food.

Deficitul de magneziu

Magneziul trebuie furnizat zilnic corpului, tocmai datorită funcțiilor multiple pe care le îndeplinește. Când nu avem un aport suficient de magneziu ne putem confrunta cu simptome ale deficienței, lucru care poate perturba echilibrul altor minerale din organism, provocând probleme care reverberează în toate sistemele organismului.

Deficiența de magneziu se poate modifica în timp, în funcție de necesitatea de magneziu din organism și modificările în dietă și stilul de viață. Cel mai adesea, este întâlnită la pubertate (când organismul este în plină dezvoltare) și în cazul femeilor însărcinate sau care alăptează. Consumul în cantități mari de magneziu este necesar în cazul persoanelor cu un stil de viață hiperactiv, care sunt supuse la perioade prelungite de stres sau care efectuează activități fizice solicitante. Simptomele carențelor de magneziu pot cauza stări de slăbiciune, nervozitate, oboseală, deficiențe de somn, crampe musculare, cât și tulburări cognitive.

Surse de magneziu

Pentru a diminua carențele de magneziu din corp, este benefică adoptarea unei alimentații echilibrate pe bază de produse ce conțin un nivel ridicat de magneziu (cereale integrale, legume verzi, oleaginoase). Deoarece nu putem obține doza de magneziu necesară zilnic doar din alimentație, se recomandă utilizarea de suplimente alimentare pe bază de magneziu care contribuie la echilibrarea și buna funcționare a organismului, ajutând astfel la menținerea sănătății optime.

Disponibil în farmacii

Vara este anotimpul preferat al volanelor, mai ales acum, când au revenit în actualitate. Fluide, unduitoare, jucăușe, numai bune să ne facă ziua frumoasă. Poartă o rochie cu volane și ai să vezi că succesul e garantat!

Volanele,

Rochie, Giulia, 167 lei
Colier, Meli Melo, 79,99 lei
Geantă, Reserved, 99,90 lei
Balerini, Benvenuti, 119 lei

Rochie, Camaïeu, 179,90 lei
Brățară, C&A, 34,90 lei
Clutch, Meli Melo, 119,90 lei
Sandale, Benvenuti, 289 lei

Rochie, C&A, 89,90 lei
Cercei, Parfois, 27,90 lei
Inel, C&A, 26,90 lei
Plic, Parfois, 69,90 lei
Sandale, Parfois, 99,90 lei

Stilist: Ana Olteanu. Foto: Radu Vintilescu; © 123RF (1)

Rochie, C&A, 89,90 lei
Brățări, set, Koton, 24,90 lei
Geantă, C&A, 129 lei
Sandale, Camaïeu, 139,90 lei

Rochie, Reserved, 129,90 lei
Cercei, Koton, 19,90 lei
Plic, Meli Melo, 89,99 lei
Pantofi, Reserved, 159,90 lei

punctul forte

Adrese utile: • C&A • Benvenuti • Camaïeu • Koton • Parfois • Reserved – AFI Palace Cotroceni; Sun Plaza; București Mall; Militari Shopping Center; Băneasa Shopping City • Giulia – Bdul Pache Protopopescu, nr. 23 • Meli Melo – AFI Palace Cotroceni; Piața Romană, nr. 29; Sun Plaza; Băneasa Shopping City; București Mall

PERICOLE în plină vară

Vara este în plină manifestare. Între excursii de o zi și vacanțe, pielea și părul pot suferi daune majore.

Zilele petrecute în soare cresc riscul daunelor în aspectul nostru. Și nu doar aspectul este afectat, ci și structura părului și pielii. Iată tot ce să știi pentru a te bucura de o vară fără griji.

Atenție la picioare

Dermatologii atrag atenția asupra protecției UV cu un factor cât mai mare. Mulți deja au început să aplice aceste creme cu regularitate pe față și mâini, însă marele pericol este la picioare. Purtăm sandale sau papuci, iar căldura la nivelul solului o depășește cu mult pe cea din aer. În plus, betonul, nisipul și apa reflectă razele de soare și ne putem alege astfel cu arsuri sau deshidratări majore la nivelul tălpilor, gleznelor și gambei.

SFAT. *Aplică creme protectoare pe laba piciorului și pe zonele care rămân descoperite din fustă sau pantaloni. Și nu te zgârci la SPF, e pentru sănătatea ta!*

Urme greu de remediat

Cele mai înșelătoare sunt zilele în care soarele este acoperit de nori. Atunci nu vei simți căldura soarelui, dar el va bronza pielea la fel ca în zilele însorite. Ai grijă cum te îmbraci în astfel de zile ca să nu rămâi cu urme greu de uniformizat.

Text: Luminița Tăbăran. Foto: © 123RF; PR

SFAT. *Evită bluzele cu decupaje ciudate, maiourile cu bretele groase sau împletite și, înainte de plecare, aplică o cremă de protecție dacă stai mult în aer liber.*

Zone cu risc de arsuri

Mâinile, urechile și zona din spatele genunchilor sunt cel mai des predispuse la arsuri, fiind și cel mai puțin protejate. Câte dintre noi își aplică o cremă de protecție pe urechi în fiecare zi? Uneori, nu facem asta nici când mergem la plajă. Mâinile sunt cele mai expuse razelor de soare și riscului de pătare. Petele maronii aduc un aspect îmbătrânit, dar stă în puterea noastră să le prevenim. Pielea din spatele genunchilor este mai sensibilă și, pentru că transpirăm mai mult, se poate irita și arde mai ușor.

SFAT. *Nu uita să aplici cremă de protecție pe picioare atunci când ești îmbrăcată în fustă! Pe timpul verii, înlocuiește crema de mâini cu cea pentru față cu SPF, iar când aplici crema pe față, întinde-o inclusiv pe urechi și gât.*

Balsam de buze

Multe femei preferă glossurile pe timpul verii, însă un balsam te ajută mult mai mult. O arsură pe buze poate crește riscul de cancer de piele, iar soarele afectează colagenul, ceea ce duce la subțierea lor în timp.

SFAT. *Protejează-ți buzele la fiecare două ore cu un balsam cu spectru larg. Evită luciul de buze, care atrage razele solare și crește riscul de arsuri!*

Rezistă pișcăturilor!

Ciupiturile de insecte sunt inevitabile în această perioadă, iar mâncărimile – insuportabile, însă trebuie să le faci față, pentru că scărpinatul irită pielea, o lezează, iar de aici la infecții nu este decât un pas.

SFAT. *Folosește apă termală, comprese reci și loțiuni cu gălbenele pentru a ajuta pielea să se refacă rapid.*

Hidratarea picioarelor

Deseori picioarele se umflă și apare senzația de greutate. Tălpile sunt uscate, aspre și se crapă. Căldura și sandalele cu talpă subțire sunt cele două motive pentru care aceste probleme se accentuează.

SFAT. *Poartă încălțăminte cu talpă mai groasă și fă în fiecare seară o baie cu sare pentru a elimina retenția de apă și masează-ți picioarele cu o cremă emolientă.*

Urme portocalii

Autobronzantul este ispititor, mai ales când nu ajungi la plajă pentru un bronz autentic, însă îți poate lăsa urme portocalii pe mâini, tălpi, genunchi, coate, sprâncene și linia părului. Înainte de a folosi un astfel de produs, hidratează intens zonele foarte uscate, respectiv genunchii și coatele.

Pentru că porțiunile uscate absorb mai mult produs și devin mai închise la culoare, mai portocalii.

SFAT. *Aplică un strat generos și masează până când este complet absorbit. După ce ai aplicat pe față, șterge cu un șervețel linia părului și sprâncenele, apoi spală-te repede pe mâini, eventual cu zeamă de lămâie.*

Ulei în fiecare zi

Vara, părul este și el în pericol. Soarele distruge protecția lui naturală, ceea ce-l face vulnerabil, îi provoacă uscarea, despicarea vârfurilor și aspectul tern. Un studiu a arătat că, după trei zile de expunere la soare, câteva ore pe zi, părul își pierde stratul protector de sebum.

SFAT. *Protecția solară specială pentru păr, în timp ce faci plajă, este salvatoare, iar pentru îngrijirea zilnică îți recomand uleiul. Acesta va îmbrăca fiul de păr într-o peliculă protectoare. Îl poți aplica în fiecare zi, între spălări, într-o cantitate mică, 1-2 picături întinse pe palme și apoi pe toată lungimea părului.*

Cremă pentru față, Elmiplant SPF 50; 17,85 lei

Cremă de corp cu gălbenele, Weleda; 38 lei

Cremă de corp hidratantă și autobronzantă, Bottega Verde; 45 lei

Loțiune spray pentru față și corp, cu SPF 30, Elmiplant; 55,50 lei

Cremă hidratantă pentru coate și călcâie uscate, crăpate, Ceta Sibiu; 9,20 lei

Balsam pentru buze cu gălbenele, Life Care; 10,98 lei

Spray pentru păr cu protecție UV, Bottega Verde; 30 lei

3 farduri *la plajă*

Machiajul la plajă este de cele mai multe ori un moft, dar nu este interzis. Ba chiar există multe soluții viabile pentru un aspect reușit.

Pentru multe femei, machiajul înseamnă perfecțiune, siguranță și senzualitate. Iar la plajă ne expunem foarte mult, iar aspectul este important. Pentru a respecta nevoile și dorințele femeilor care nu vor să lase niciun amănunt la voia întâmplării, nici măcar în vacanță, producătorii de cosmetice au creat produse sigure și rezistente pentru condiții extreme. Chiar dacă poți alege foarte multe farduri, îți recomandăm să reduci lista la trei.

PROTECȚIE ȘI CULOARE PENTRU TEN

Deși existau deja multe creme colorante cu protecție pentru plajă, anul acesta piața abundă și ai de unde alege, mai ales că se adresează mai multor nevoi (cu efect de matifiere, antirid sau antipete pentru tenurile predispuse la apariția acestora). Prin urmare, combină hidratarea cu protecția și aspectul uniform. Tenul va fi perfect protejat și va arăta ca un machiaj absolut natural.

Cremă pentru față Anti-Spot, colorantă, de la Apivita; 109,99 lei

DEFINEȘTE GENELE

Dacă pui accentul pe gene, nu vei avea nevoie de culori pentru machiajul ochilor. Bine definite, ele conturează ochii și le dau strălucire. Poți alege o mascara incoloră, mai ales dacă ai genele negre, sau o mascara rezistentă la apă. Chiar dacă nu faci baie, transpirația înmoaie o mascara obișnuită și se va întinde inestetic sub ochi sau chiar pe toată fața. Nu te baza pe faptul că nu transpiri! Evită situațiile neplăcute și investește într-o formulă waterproof.

Mascara Waterproof de la Bourjois, 61 lei

DE EVITAT

Soarele, apa sărată și nisipul pot irita ochii, iar fardurile ar contribui din plin la acest aspect. În plus, formulele rezistente la transfer măresc uscăciunea deja produsă de căldură. Nu ai nevoie nici de fard de obraz. Soarele te va îmbujora suficient peste zi.

BUZE DELICIOASE

Și ele au nevoie de protecție. Un balsam colorant cu SPF menține buzele hidratate, oferindu-le în același timp protecție și culoare. Alege o culoare naturală, care doar să le evidențieze.

Balsam pentru buze cu SPF 15, e.l.f. Studio; 22 lei

Text: Luminița Tăbăran. Foto: © 123RF; PR

FIND
MORE
FREE
MAGAZINES

FREEMAGS.CC

13 metode pentru a scăpa de calorii într-o oră

Pentru a arăta bine nu doar vara, ci și în restul anului, femeile fac exerciții fizice și se privează de multe bunătăți. Dar care sunt cele mai eficiente activități fizice în acest sens? Ce putem face într-o oră pentru a scăpa de greutatea în plus? Sigur că ne dăm seama, cel puțin intuitiv, că, dacă ne plimbăm o oră, nu vom pierde la fel de multe calorii ca atunci când facem 3.600 de sărituri de la trambulină. Specialiștii au analizat mai multe tipuri de sport și activitate fizică și au descoperit 13 metode prin care să scapi cel mai ușor de kilogramele nedorite în decurs de o oră. Indiferent ce spun calculele acestora, nu uita totuși că metoda cea mai bună de a slăbi este cea care-ți face bine și în timpul căreia te simți bine.

În marea majoritate, femeile caută mereu metode eficiente și, mai ales, rapide de a-și menține silueta sau pentru a pierde câteva kilograme. De la cele mai fistichii diete până la sportul intens, nicio metodă n-a rămas neîncercată!

1 Jogging

Mulți spun că este ceva monoton, iar alții abia așteaptă să intre în fluxul mental specific alergătorilor. Tot mai mulți oameni se apucă de alergat. Nu este de mirare, în fond pentru asta n-ai nevoie decât de niște pantofi sport buni și de perseverență. Specialiștii au numărat și au constatat că o oră de alergare duce la arderea a 600 de calorii. În plus, după câteva săptămâni, vei constata că silueta ta arată mai bine.

2 Mers cu rolele

O activitate sportivă lejeră, perfectă pentru anotimpurile primăvară, vară și toamnă, care poate fi practicată oricând, aproape oriunde (este de preferat totuși un parc). Nu-ți va veni să crezi, dar o oră de mers cu rolele consumă 600 de calorii. Iată un motiv în plus să investești în astfel de accesorii sportive. În plus, poți ieși cu copiii și vei îmbina astfel utilul cu plăcutul. Slăbești, petreci timp cu familia, stai în aer liber și toată lumea are de câștigat!

3 Stepper

Da, ceva într-adevăr plicticos, dar eficient: stepperul din sălile de fitness ne ajută să scăpăm de 600 de calorii într-o oră. Așa că, dacă alergatul nu te convinge, poate preferi să transpiri cu ajutorul stepperului.

4 Schiat

Există din ce în ce mai multe femei pasionate de schi, dar, din păcate, această activitate montană consumă mai multe resurse (timp și bani) decât alte metode. Totuși, dacă îți place zăpada, nu uita că o oră de schiat te ajută să arzi 560 de calorii.

5 Mers cu bicicleta

Dacă ai un parc în apropiere sau dacă locuiești într-un oraș nepoluat și nu foarte aglomerat, probabil ești o pasionată a mersului pe bicicletă. Este ecologic, simplu, foarte plăcut și, iată, ajută la menținerea siluetei. O oră de pedalat, la o viteză medie de 20 km/h, te ajută să scapi de 530 de calorii.

6 Tenis

Lovește cu racheta și poți scăpa de până la 460 de calorii pe oră. Același lucru este valabil pentru înot sau fotbal. Este puțin probabil că-ți va plăcea să exersezi jocul cu balonul rotund, dar poți oricând să achiziționezi o rachetă, să-ți găsești o parteneră sau un partener de sport și să ieși măcar de două ori pe săptămână în parc sau pe un teren de tenis.

Text: Dana Verescu. Foto: © 123RF

7 Aerobic în apă

Două plăceri combinate într-o singură activitate fizică foarte agreabilă: nu te speria, nu ne referim la gimnastica pentru senioare în băile termale. De asemenea, nu subestima această activitate: mișcările cu brațele și picioarele efectuate timp de o oră în apă te vor face să pierzi 300 de calorii.

8 Baschet

Intrăm deja, treptat, în categoria sporturilor de echipă și care se joacă la cluburi. Asta nu înseamnă că, dacă te atrage baschetul, trebuie să te ții departe de el fiindcă că nu mai ești la școală. Inspiră-te de la bărbați: unii dintre ei ies cu prietenii și atacă timp de câteva ore un coș de baschet. Vei pierde astfel 400 de calorii.

9 Balet

Nu râde, nu este prea târziu pentru tine! Multe coregrafe și multe studiouri de fitness oferă acum inclusiv ore de balet. Sigur că nu vei deveni balerină și nici nu vei dansa la operă, dar, dacă te prinde această activitate fizică, vei constata cum în câteva luni vei avea o postură mai dreaptă și mai frumoasă, picioare tonificate și puternice și în fiecare oră vei da jos 320 de calorii.

10 Badminton

O alternativă mai accesibilă a tenisului sau baschetului. Cu două rachete și un fluturaș, poți face minuni într-o oră. După ce alergi, lovești și țopăi, vei scăpa de 300 de calorii.

11 Drumeții

Iubești natura? Îți place să stai în aer liber ori de câte ori ai ocazia? Atunci, ia-ți familia și mergeți la munte, la deal sau la câmpie la final de săptămână și luați la picior cele mai frumoase trasee din țară. O oră de mers lejer pe munte sau pe dealuri duce la consumarea a 220 de calorii. Consumul variază, desigur, în funcție de viteză, ritm și înclinația pantei. Dar chiar și plimbările pe teren drept te ajută să te menții în formă!

12 Yoga

Yoga se află pe ultimul loc în privința randamentului. O oră de exerciții de yoga te ajută să pierzi doar 165 de calorii. Dacă însă îți place mult această activitate, nu te descuraja. În fond, poți practica mai intens, mai mult sau mai des. În felul acesta, îmbini modelarea corpului cu pierderea kilogramelor și toate prietenele te vor întreba cum ai reușit să te menții atât de tânără.

13 Sporturi combative

În această categorie intră o gamă foarte largă de sporturi: judo, jiu-jitsu, karate, wushu, kickboxing. Dacă ești o fire activă, ai multă energie, îți plac sporturile de contact sau dacă pur și simplu vrei să te eliberezi de încordare și nu ți-e frică de provocările noi, atunci aceste sporturi sunt făcute pentru tine. În plus, ele conduc detașat în topul realizat de specialiști: după o oră de practică susținută și intensă, poți consuma 660 de calorii! În plus, specialiștii în neuroștiințe au mai descoperit un avantaj extraordinar al acestor sporturi: activitatea fizică destul de intensă, combinată cu un ușor grad de periculozitate (în fond, sunt sporturi combative și există risc de răniri) și elementul de noutate (nu ai mai practicat astfel de sporturi), duce direct la neuroneogeneză, adică la producerea unor neuroni noi în creier. Prin urmare, nu doar că vei arăta mai bine, dar creierul tău va întineri!

Femeile au făcut pionierat în câteva domenii recunoscute ca fiind specifice bărbaților.

Doamne cu apucături masculine

Cu toată implicarea pe care femeile au avut-o în apariția și dezvoltarea unor ocupații, tot reprezentanții sexului tare au beneficiat de mai multe credite și laude de-a lungul timpului. Asta, până când istoria a făcut lumină și cu toții am înțeles cum stau, de fapt, lucrurile.

Tobosari în fustă

Instrumentele de percuție sunt, oricât de greu ne-ar fi să recunoaștem, apanajul masculinității. Sunt asociate cu staruri rock tatuate, a căror imagine este învăluită în adrenalină și testosteron. Și în acest caz istoria ne contrazice! Artefacte și picturi străvechi scot la iveală calitățile de tobosari ale femeilor antice. La acea vreme, tobele sugerau fertilitate sporită și erau

asociate laturii feminine. Femeile le considerau instrumente sacre și se foloseau de ele în timpul ritualurilor religioase. S-a întâmplat astfel mii de ani, iar obiceiul a fost exclus la instaurarea creștinismului, când femeilor le-a fost interzis cântatul vocal sau instrumental, iar aparițiile artistice publice au fost asociate cu bărbații.

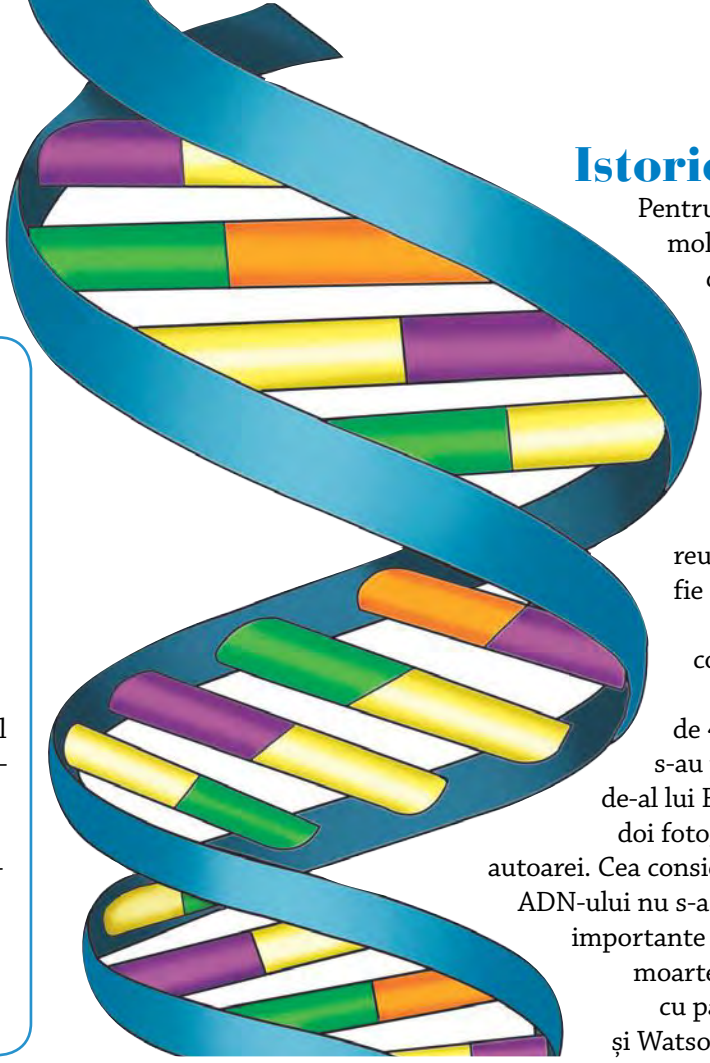
Aptitudini de vraci

Femeile nu au avut loc în galeria selectă a medicilor – aceștia erau exclusiv bărbați, chiar din cele mai vechi timpuri, iar mii de ani obiceiul s-a păstrat. Cu toate acestea, ele au fost încă de la începuturile umanității cei mai de încredere vraci. În lumea antică, femeile erau respectate și multora li s-a dus vestea în întreaga Europă că au virtuți extraordinare, reușind să aplice tratamente eficiente în domeniul ginecologiei și al practicilor legate de naștere. Spre finalul Evului Mediu, biserica a decretat că medicii aveau nevoie de instruire universitară. Dar femeilor le-au fost interzise studiile și, astfel, nu aveau cum practica legal medicina. Cele prinse asupra faptului erau persecutate, fiind considerate vrăjitoare. Pentru a înțelege contextul acelor ani, e nevoie să decupăm un fragment de istorie: descoperirile arată că autorul unui tratat de medicină de prin sec. al XI-lea a fost de fapt o femeie. S-a crezut mereu că un bărbat l-a scris, întrucât era de neînchipuit ca o femeie să fie în stare să redacteze o carte atât de influentă. Contribuția femeilor la dezvoltarea medicinei a fost astfel ignorată.

Text: Lidia Năstase. Foto: © 123RF

Trăiască berea!

Desigur că atunci când te gândești la bere îți apare în față un bărbat cu burtă râzând cu poftă alături de alți masculi aidoma lui. Puțini știu însă că berea, astăzi asociată aproape exclusiv cu sexul tare, a fost preparată de femei. Actualmente, puține sunt doamnele care lucrează în fabrici de bere, dar trecutul ne arată reversul: hieroglife din Egiptul antic scot la iveală implicarea femeilor în producerea berii. Timp de secole, această îndeletnicire a fost considerată o responsabilitate feminină. Industrializarea a făcut ca berea să fie produsă la scară largă și, astfel, multe dintre joburile disponibile le-au revenit bărbaților.



Istorie nedreaptă

Pentru descoperirea structurii moleculei de ADN, istoria îi consemnează pe Francis Crick și James Watson. Istoria însă este nedreaptă. Asta, pentru că biofiziciana britanică Rosalind Franklin nu apare nici măcar în notele de subsol. Ea a reușit să capteze o fotografie a celebrului dublu helix, fiind de fapt cea care a conturat teza, lucru făcut public după mai bine de 40 de ani. Evenimentele s-au petrecut astfel: un coleg de-al lui Franklin le-a arătat celor doi fotografia, fără permisiunea autoarei. Cea considerată doamna neagră a ADN-ului nu s-a lăsat și a făcut cercetări importante privind ARN-ul, până la moartea sa de cancer, în 1958, cu patru ani înainte ca Crick și Watson să primească Nobelul.

Era filmului

Femeile, grație frumuseții, fac de zeci de ani senzație pe marele ecran și nu ne miră deloc faptul că în spatele unei producții reușite se află în majoritatea cazurilor câțiva bărbați talentați. Cu toate acestea, cu mult timp în urmă, în anii de început ai cinematografiei, la butoane s-au aflat femeile. Mai precis, în anii ’20, industria filmului (mai exact, zilele de început ale filmului mut) era condusă de femei mai mult decât oricare altă industrie. Existau la debutul secolului al XX-lea sute de doamne care scriau, regizau și produceau pelicule, iar multe studiouri independente de film erau deținute de femei. Din păcate, nu avem acces la aceste filme foarte vechi – majoritatea s-au pierdut din lipsa mijloacelor de conservare. Și astfel, pe multe dintre pionierele cinemaului industria le-a dat uitării.

Dieta colorată

Nu-i așa că nu mănânci suficiente legume și fructe? Dieta colorată te ajută să acoperi necesarul zilnic, contribuind în același timp la subțierea siluetei și la îmbunătățirea stării de sănătate.

Potrivit unui studiu, suntem cei mai fericiți când mâncăm alimente galbene, fiindcă le asociem cu căldura răsăritului de soare și cu buna dispoziție.

Inspirat de alimentele colorate, acest regim presupune consumul alimentelor grupate pe șase categorii, în funcție de culoare. Partea bună e că nu te vei limita doar la fructe și legume, întrucât îți sunt permise și proteinele, grăsimile sănătoase și cerealele integrale. Este o dietă ușor de ținut și ideală pe timp de vară!

Principiile dietei

Fiecare zi a săptămânii este dedicată unei culori la alegere: alb, roșu, verde, portocaliu, violet, galben, iar ultima zi, să zicem duminică, te poți răsfăța cu alimente de toate culorile. Substanțele nutritive din alimentele colorate reduc riscul de diabet de tip II, boli de inimă, cancer și altele, susțin nutriționiștii. Pe lângă regimul alimentar, se recomandă să parcurgi zilnic 10.000 de pași, la care să adaugi puțin antrenament cardio, precum mersul în ritm alert, urcatul treptelor, genuflexiuni.

Beneficii pe culori

Nutriționiștii au identificat beneficii pentru sănătate în funcție de culoarea alimentelor:

ROȘU: tomate, grepfrut roșu, pepene verde, ardei capia, mere;

✓Alimentele roșii conțin licopen, care reduce riscul de cancer.

VIOLET: struguri, prune, fructe de pădure, vinete, varză roșie;

✓Alimentele mov conțin antocianine, care sunt antioxidanți cu rol de protecție a celulelor împotriva radicalilor liberi; de asemenea, acestea previn pierderile de memorie, susțin funcția cognitivă și mențin suplețea tenului.

PORTOCALIU: morcovi, mango, caise, portocale, nectarine, papaia, cartofi-dulci;

✓Alimentele portocalii conțin carotenoide, care susțin sănătatea ochilor, reduc riscul de cataractă, previn afecțiunile cardiovasculare și îmbunătățesc activitatea sistemului imunitar.

GALBEN: avocado, pepene galben, mazăre galbenă, cartofi, porumb, ananas, lămâie;

✓Alimentele galbene conțin cantități mari de vitamina C, eficientă în combatere tumorilor digestive, bucale, ale colonului; totodată, sunt bogate în fitocompuși care susțin sănătatea printr-o detoxificare eficientă.

VERDE: spanac, verdețuri, ardei gras, fasole verde, broccoli, varză-de-Bruxelles, dovlecel,

Text: Lidia Năstase. Foto: © 123RF

salată verde, castravete, kiwi, mărar, limete;

✓Alimentele verzi conțin clorofilă, un pigment cu proprietăți detoxifiante de excepție care luptă împotriva multor forme de tumori; de asemenea, au luteină, care previne atacul de cord.

ALB: ceapă, usturoi, conopidă, țelină, pere, banane, ciuperci;

✓Alimentele albe conțin antoxantine, niște flavonoide cu proprietăți antiinflamatoare; acestea scad tensiunea arterială și colesterolul.

Alte alimente

Pe lângă fructe și legume, dieta include în cantități moderate următoarele categorii de alimente:

✓Proteine (albuș, pește alb, carne de pasăre, lactate degresate)

✓Grăsimi bune (ulei de măsline, avocado, nuci)

✓Fibre (cereale integrale, mazăre)

✓Verdeață și condimente uscate

Atenție! *Carnea roșie, untul, margarina, dulciurile trebuie evitate.*

Idei de meniu săptămânal

Îți prezentăm câteva sugestii de folos în privința felurilor de mâncare care necesită preparare. Pe lângă alimentele colorate (care să acopere trei sferturi din meniul zilnic), ai voie să adaugi o cantitate redusă de proteine, grăsimi bune, fibre, precum și diverse condimente, pentru gust. Sarea e folosită cu moderație, fiindcă dieta recomandă reducerea aportului de sodiu.

1 ZIUA ROȘIE: supă de roșii, zacuscă, salată de ardei capia copt;

2 ZIUA VIOLETĂ: vinete pane (înveliș din pesmet integral), smoothie de fructe de pădure;

3 ZIUA PORTOCALIE: graten de cartofi-dulci la cuptor cu brânză cheddar, tartă de casă cu gem de piersici; supă de morcov;

4 ZIUA GALBENĂ: salată de cartofi cu maioneză și muștar, supă-cremă de mazăre galbenă;

5 ZIUA VERDE: mâncare de fasole verde la abur, dovlecel sotat cu mentă;

6 ZIUA ALBĂ: salată de conopidă cu dressing de iaurt, supă-cremă de ciuperci sau de albitură, salată de varză, brânză slabă, albuș fiert;

7 ZIUA CURCUBEU: combină orice culori în funcție de preferință!

Știai? *Roșiile consumate gătite cu ulei de măsline (sub formă de sos pentru paste) fac ca organismul să absoarbă mai lesne licopenul, substanța care le dă culoarea. O altă variantă de a obține mai mult licopen este să asociezi alimentele roșii cu niște grăsimi bune: pe lângă roșii, pune în sendviș și avocado!*

"Gata cu balonarea!"

Cum poți reduce senzația de balonare și disconfort de la nivelul abdomenului!

Jenna trăiește în Suedia și recent a început să aibă probleme în special după consumul de carbohidrați. După masă simțea disconfort și balonare. Folosind Dida™, un produs care ajută la reducerea ciupercilor, a găsit o soluție pentru problemele ei iar acum poate mânca, din nou, pâine și alți carbohidrați.

"Îmi place pâinea! Aproape în fiecare zi mănânc pâine sub diferite forme. Acum aproape un an după ce mâncam am început să am senzații de disconfort, flatulență și să mă simt balonată. Îmi era rușine ca prietenii mei să-mi vadă abdomenul balonat."

Nu știam de ce...

Farmacistul mi-a explicat cum ciupercile pot crea probleme. Când consumam drojdii active, cum ar fi în pâine, există posibilitatea ca ciupercile să se înmulțească în tubul digestiv. Ciupercile se hrănesc cu zaharul și amidonul din produsele pe care le ingerăm și produc gaze. Acest fapt conduce la diverse iritații intestinale și sărăcește organismul de nutrienți.

ȘTIAȚI CĂ:
peste 75% dintre femei au probleme legate de infecțiile cu ciuperci. Acestea pot crea discomfort, iritabilitate, flatulență, iritații rectale, balonare și probleme de digestie.

Am fost sfatuită să încerc Dida

Farmacistul mi-a recomandat să încerc Dida. Mi-a spus că are în compoziție usturoi, scorțișoară, oregano și că ajută la controlul ciupercilor. Am cumpărat o cutie și am încercat. La început am simțit un ușor disconfort dar după o săptămână senzațiile de balonare și flatulență au început să scadă. După o lună pot spune ca problemele au dispărut. Pot mânca din nou orice fără să am probleme. Abdomenul meu este suplu din nou!

Cum te poate ajuta Dida?

Ești afectat de infecțiile cu ciuperci? Mulți dintre noi trăiesc cu ciuperci în organism fără să știm. Constatăm simptomele, dar nu cunoaștem cauzele. Cercetătorii au arătat că unele extracte din plante care suprimă ciupercile au o influență pozitivă. Extractele din plante sunt digerate și creează un mediu în intestine în care ciupercile nu se pot dezvolta. Dida este un produs natural din Scandinavia. Aceasta combină substanțe ce suprimă ciupercile cu antiseptice și te ajută să te simți bine. Dida este o soluție pe termen lung care ajută la controlul ciupercilor, îndepărtează balonarea, pofta de dulce și disconfortul abdominal.

Unde cumperi Dida?

Dida este disponibilă în numeroase farmacii, inclusiv în farmaciile Dona și Sensiblu.
Informații – 0740.323.000

Omletă în 3 culori

Iată o idee de mic dejun sănătos, potrivit pentru întreaga familie!

- 6 ouă
- 4 linguri de lapte
- 2 legături de mărar + pătrunjel
- 2 linguri telemea rasă
- 1 lingură sos gros de roșii
- sare

1. Bate ouăle cu laptele și cu sarea și împarte compoziția în trei.
2. Amestecă o parte cu verdețurile tocate fin, altă parte, cu brânza rasă, iar ultima parte, cu sosul de roșii.
3. Repartizează în forme mici, unse cu unt.
4. Pune formele într-o cratiță mare cu apă clocotită și dă-o la cuptor, la foc potrivit.
5. Când omletele s-au întărit, răstoarnă-le pe farfurie și așază-le una peste alta.

Știai?

Ouăle conțin toți cei nouă aminoacizi esențiali. Aceștia sunt importanți pentru procesele care susțin sănătatea, de la dezvoltarea celulară, echilibrul sistemului nervos la rezistența musculaturii și optima funcționare a metabolismului.

Text și foto: Burda România

femeia de azi
Salată rusească

femeia de azi
Tartar de somon

Fără foc

femeia de azi
Supă de iaurt

femeia de azi
Cheesecake

Tartar de somon

PORȚII 4 | CAL/ PORȚIE 535 | TIMP 15 min. | DIFICULTATE REDUSĂ

Tartar: • 300 g somon • 1 lingură muștar dijonez • 1 lingură zeamă de lămâie • sare, piper. **Bază:** • 4 avocado • 1 lingură maioneză • 1 lingură iaurt gras • zeamă de lămâie

Toacă somonul cubulețe, având grijă să nu iasă precum o pastă. Amestecă-l cu zeamă de lămâie și muștar. Sărează și piperează după gust. Dă-l la rece. Între timp, pune la mixer pulpa de avocado, stropește-o cu puțină zeamă de lămâie (să-și păstreze culoarea), apoi adaugă iaurtul și maioneza. Mixează până la consistența dorită. Servește tartarul de somon pe pat de avocado și decorează cu verdeață și felii de lămâie.

Sfat

Adaugă zeama de lămâie peste somon cu puțin timp înainte de a-l servi. Altfel, peștele devine prea moale.

Salată rusească

PORȚII 2 | CAL/ PORȚIE 450 | TIMP 15 min. | DIFICULTATE REDUSĂ

• 400 g pește afumat (hering, macrou) • 1 ceapă • 1 lămâie • 100 g maioneză • 150 g iaurt • 1 morcov • 1-2 linguri ulei de măsline

Dezosează peștele dacă nu este file. Așază un strat de pește afumat, un strat de ceapă tăiată solzișori, stropește cu zeamă de lămâie și ulei. Deasupra, așază încă un strat de pește și unul de ceapă, peste care întinzi un strat de maioneză amestecată cu iaurt. Rade morcov și ornează cu fir de maioneză și iaurt.

Sugestie

Dacă peștele ți se pare prea sărat, înainte de a-l porționa, ține-l o jumătate de oră în apă la temperatura camerei.

Cheesecake

PORȚII 4 | CAL/ PORȚIE 395 | TIMP 20 min. | DIFICULTATE REDUSĂ

Blat: • 250 g biscuiți digestivi • 100 g unt. **Cremă:** • 300 g cremă de brânză • 250 g mascarpone • 100 g zahăr pudră • 200 ml frișcă lichidă • 1 tub de sirop de ciocolată

Ține untul la temperatura camerei până se înmoaie. Zdrobește biscuiții până capătă textură nisipoasă. Adaugă untul peste biscuiți și amestecă bine. Tapetează o formă cu hârtie de copt. Adaugă compoziția și niveleaz-o cu o lingură. Dă la rece pentru 30 de minute. Între timp, amestecă mascarpone cu crema de brânză și cu zahărul pudră, apoi adaugă frișca bătută separat (rece!) la mixer. Toarnă compoziția peste blatul de biscuiți și lasă la frigider cel puțin două ore. La servire, ornează cu sirop de ciocolată.

Știai?

Se spune despre cheesecake (în engleză, „prăjitură cu brânză") că era un desert foarte popular la grecii antici. După ce i-au cucerit, romanii și-au însușit secretul.

Supă de iaurt

PORȚII 4 | CAL/ PORȚIE 338 | TIMP 15 min. | DIFICULTATE REDUSĂ

• 500 g castraveți • 500 g iaurt • 150 ml lapte • 3 căței de usturoi • 2-3 linguri nucă tocată • 1 legătură mărar • 2-3 linguri ulei de măsline • sare

Spală castraveții și taie-i rondele foarte fine sau cubulețe (poți să-i razi, dar vei schimba consistența supei). Pune-i într-un castron împreună cu iaurtul. Pisează usturoiul până obții o pastă și adaug-o peste iaurt. Pune mărarul tocat, păstrând puțin pentru decor. Încorporează uleiul și potrivește de sare. Toarnă laptele ca să subțiezi supa. Servește supa rece, cu decor de miez de nucă și mărar.

Știai?

Un borcănel de iaurt (200 g) conține în medie 10 g de proteine, ceea ce înseamnă 20% din necesarul zilnic recomandat.

Text: Lidia Năstase. Foto: © 123RF

Se spune că la căldură mare nu se prea asortează alcoolul. Dar e vacanță, la urma urmei, și-ar fi păcat să nu încerci măcar una dintre cele mai celebre băuturi amestecate ale Europei.

Răcoare alcoolizată în Europa

SANGRÍA, ÎN SPANIA

Este, se spune, cea mai populară băutură din Peninsula Iberică. Vin roșu tânăr (de aici numele, *sangre* însemnând sânge), fructe (ce ai, ce-ți place, aromate să fie) tăiate cubulețe sau felii subțiri, apă acidulată sau, și mai bine, apă tonică, un pic de zahăr sau miere, imaginație să ai! Și frigider bun, pentru că sangría se bea numai după ce a stat la rece câteva ore!

BELLINI, ÎN ITALIA

Inventat pe la mijlocul secolului trecut de un barman venețian, Bellini este, spre deosebire de sangria, un cocteil. Băutura de bază este șampania sau prosecco, la care se adaugă piure de piersici și sirop de zmeură. De altfel, numele îi vine tocmai de la culoarea togilor pictate de Giovanni Bellini în bazilicile venețiene. E excelent la gust, răcoritor, dar cam... răvășitor dacă exagerezi.

TOM COLLINS, LA LONDRA

Nu știu dacă e cocteil sau nu, dar e foarte bun. Este un amestec de gin cu suc de lămâie inventat pe la mijlocul secolului al XIX-lea de data asta de un barman londonez hotărât să vândă gin și pe post de băutură răcoritoare. Numele îi vine de la combinația între numele barmanului, Phillip Collins, și al ginului, Old Tom.

Cocteilurile au apărut în timpul prohibiției americane, pentru a ascunde mirosul și gustul alcoolului de casă, nu tocmai... agreabile.

AYRAN CA ÎN BALCANI

De la Balcic și Mangalia la Istanbul, toată lumea bea ayran. O băutură perfectă împotriva caniculei. Ia setea cu mâna, te face să uiți de foame și te înviorează ca prin minune. Răstorni 1 l de iaurt (să fie gras, cel puțin 20%) într-un vas și-l bați bine de tot cu furculița sau la mixer. Adaugi 750 ml de lapte dulce, amestecând din nou foarte bine. Pui vasul cu lapte și iaurt într-un vas mai mare în care ai turnat apă rece și cuburi de gheață și agiți. Adaugi sare, amesteci din nou energic și-l servești rece, cu câteva frunzulițe de mentă înăuntru.

Text: Irina Tudor Dumitrescu. Foto: © 123RF

Fructe și leacuri

Dacă tot le ai în frigider sau pe masă, folosește bogăția de fructe din perioada asta nu numai pentru aportul lor nutritiv, ci și ca remedii în diverse afecțiuni.

E cunoscut că mai toate fructele stau bine la capitolele antioxidanți (mai ales vitamina C) și fibre. De asemenea, este știut că toate conțin, într-o mai mică sau mai mare măsură, pectină, o substanță care ajută la scăderea nivelului colesterolului rău din sânge și protejează celulele de distrugerea provocată de radicalii liberi. Dar sunt cunoscute deja și calitățile terapeutice ale unor preparate din fructe.

Mască din pulpă de pară

Așa cum sunt, doar le cureți, le pasezi și le întinzi uniform pe față. Pulpa de pară are un puternic efect cicatrizant și de aceea masca asta face minuni pentru tenurile sensibile și cele acneice.

Suc de piersici

Se prepară la centrifugă și are influență asupra sistemului nervos datorită vitaminelor din complexul B, cu efect asemănător serotoninei, hormonul fericirii.

Supliment.
O piersică mâncată dimineața, pe stomacul gol, te ajută să ai o digestie perfectă!

Text: Irina Tudor Dumitrescu. Foto: © 123RF

Suc de caise

Este ideal împotriva arsurilor solare. Dacă ai caise foarte coapte, le poți folosi ca atare, întinzând pulpă pe locurile afectate. Sucul de caise e bun și pe interior, în curele pentru scăderea colesterolului: zilnic, suc din 0,5 kg de fructe bine coapte, timp de o lună.

Supliment. ***Fumătorilor li se recomandă cure de caise vara, pentru combaterea efectelor nocive ale fumatului: câte 500 g de caise zilnic.***

Infuzie din frunze de păr

Se prepară ca de obicei, dintr-o lingură de frunze uscate și mărunțite la 500 ml de apă clocotită. Se lasă la infuzat 5-8 minute, se strecoară și se beau 1-2 căni zilnic. E indicată în afecțiuni ale aparatului urinar, dar și în gută și reumatism.

Supliment. ***Perele sunt primele fructe recomandate bebelușilor (da, înaintea merelor) și sunt indicate în dietele supraponderalilor, pentru că fibrele lor ajută la mai lenta absorbție a carbohidraților.***

Suc de cireșe

Se știe că fructele nu sunt recomandate seara. Cu excepția cireșelor, care conțin melatonină (sunt sedative). Un pahar te ajută să dormi mai bine.

Supliment. ***Cireșele sunt antidiareice, datorită taninurilor pe care le conțin.***

Pastă de prune

Pui la fiert în 500 ml apă 1 kg de prune întregi. Pentru eficiență, ar trebui să fie zdrobite. Se lasă la foc 90 de minute, până devin o pastă. Se lasă să se răcorească, apoi se trece printr-un tifon. Rezultatul se pune într-un vas din sticlă. Se bea câte o ceașcă în fiecare zi. Are efect pozitiv asupra vederii și a kilogramelor în plus (reduce senzația de foame).

Supliment. ***Prunele ajută la scăderea tensiunii când sunt consumate constant.***

Infuzie din cozi de cireșe

Pui un pumn de codițe uscate la fiert în 600 ml de apă, lași pe foc mic 10 minute, apoi acoperit 20 de minute. Se bea călduț (eventual îndulcit), între mese, prin fracționare în 3-4 prize, în cursul zilei, având efect în tratarea durerilor de rinichi provocate de litiaza renală. Infuzia este bună și în tuse, dureri de stomac și lumbago.

VIN DIN COZI DE CIREȘE ÎMPOTRIVA CELULITEI

Este o rețetă mediteraneeană. Prin urmare, să luăm aminte. Macini 50 g de codițe uscate de cireșe, iar peste pulberea obținută torni, într-un vas care se închide, un litru de vin alb de bună calitate. Lași la temperatura camerei 8-10 zile, filtrezi prin tifon și tragi lichidul într-o sticlă de culoare închisă, care se păstrează la loc răcoros. Bei câte două păhărele pe zi, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înaintea mesei. Are efect garantat, dar, atenție, nu exagera cu această cură: vinul e destul de alcoolizat!

Comprese cu pepene galben

De fapt, cu coajă de pepene. Se fierb cojile a trei pepeni, tocate, într-un litru de apă, timp de 20 de minute. Înmoi tifon în lichidul rezultat, călduț și aplici pe locurile afectate (hemoroizi, răni ușoare).

Supliment. ***Câteva cuburi de pepene galben dimineața, pe stomacul gol, ajută în anemii și… în gută.***

Exfoliant din căpșune

Este foarte bun mai ales acum, vara, când călcâiele sunt mai mereu la vedere. Amestecă până la omogenizare opt căpșune zdrobite, două linguriţe de ulei de măsline și două linguriţe de sare de mare. Se masează coatele, călcâiele, dar și alte zone cu piele rugoasă.

Nu arunca cojile de măr sau pară. Le pui la uscat în cuptor, le pisezi și le amesteci cu miere şi puțin propolis. Remediu excelent contra durerilor de stomac şi un ajutor pentru pancreas.

Lucita estivală și alte alergii

Alergia la soare, care are simptome similare urticariei, afectează aproape 20% din adulți. Deși nu este gravă, această neplăcere îți poate strica vacanța. Află cum să te protejezi!

Trăiască vacanța, soarele, căldura estivală! Dotată cu prosopul de plajă și ochelarii de soare, ești absolut decisă să te întorci la birou cu un bronz pentru care să te invidieze toți colegii. Dar ce te faci dacă după câteva ore de stat la soare observi că ți-au apărut pe piele diverse pete și bubițe roșii, care te mănâncă? Cel mai probabil, este vorba de alergia la soare, o problemă din ce în ce mai frecventă. Există diverse forme de alergii solare, care se manifestă diferit și apar în circumstanțe diferite: lucita estivală, urticaria solară, lucita polimorfă și fotosensibilizarea.

Lucita estivală

Lucita estivală benignă este estivală doar cu numele, căci ea poate apărea atât vara la plajă, cât și pe pîrtia de schi iarna, adesea după prima expunere la soare din respectiva perioadă: prea multe raze solare într-un timp scurt! Această fotodermatoză afectează în special femeile de 20-35 de ani și se manifestă prin apariția de mici bubițe roșii care provoacă mâncărimi foarte puternice. Erupția este prezentă cel mai frecvent pe decolteu, dosul mâinilor, pe brațe. Din fericire, de cele mai multe ori, ocolește fața.

Tratament. Dacă nu mai stai la soare, bubițele dispar în câteva zile. Ca să combați reacția cutanată, poți să iei antihistaminice orale sau să ungi leziunile cu un unguent antiinflamator. După ce erupția a dispărut, te poți expune din nou la soare.

Prevenție. Cea mai bună armă împotriva lucitei estivale rămâne prevenția. Expune-te treptat la soare (10-15 minute în prima zi, 20-30 de minute în a doua zi etc.), folosește o loțiune

fotoprotectoare cu indice minimum 30 și poartă îmbrăcăminte adecvată: pălărie, haine cu mâneci lungi, fustă lungă.

Lucita polimorfă

Întâlnită deopotrivă la femei și bărbați, lucita polimorfă este o formă mai gravă a lucitei estivale și survine la 24-48 de ore după expunerea (chiar și moderată) la soare. Afecțiunea se manifestă prin pete roșii, bubițe și uneori eczemă, care pot apărea pe toate părțile expuse ale corpului: frunte, pometi, obraji, decolteu, mâini.

Tratament. Lucita polimorfă este mult mai rar întâlnită decât lucita estivală. Spre deosebire de aceasta din urmă, lucita polimorfă persistă pe toată perioada însorită a anului, deseori începând chiar de primăvara. Ca să beneficiezi de un tratament adecvat, trebuie să te adresezi dermatologului.

Prevenție. Utilizarea unei protecții solare eficiente poate preveni apariția erupției, dar nu întotdeauna.

Urticaria solară

Urticaria solară afectează în special femeile cu vârste cuprinse între 20 și 40 de ani. Nu se știe exact de ce apare. Se manifestă prin erupții cutanate care seamănă cu iritația provocată de atingerea unei frunze de urzică usturătoare. Leziunile apar chiar din primele minute de expunere la soare și dispar în una, două ore dacă stai la umbră. Reacția alergică se manifestă pe zonele de corp neacoperite sau acoperite de îmbrăcăminte foarte subțire. Excepție fac fața și dosul mâinilor, care sunt părțile cele mai tolerante, fiind expuse permanent soarelui.

Tratament. Din moment ce erupția dispare de la sine după ce te adăpostești la umbră, nu e nevoie de tratament. În schimb, dacă urticaria reapare la următoarele expuneri, poți să iei un antihistaminic oral sau să te dai cu un unguent cu corticoizi.

Prevenție. Folosirea unui produs fotoprotector e de natură să prevină urticaria solară.

Fotosensibilizarea

Sub influența unor medicamente sau produse cosmetice, pielea poate deveni și mai sensibilă la razele ultraviolete de tip A. Medicamentele așa-numite fotosensibilizante declanșează reacții chimice mai mult sau mai puțin grave atunci când pielea intră în contact cu radiațiile solare sau cu lumina puternică a soarelui. Reacția fotoalergică poate interveni la câteva minute, ore sau la 2-3 zile după expunerea la soare și se caracterizează prin înroșirea pielii și apariția de vezicule cu lichid (simptome similare unei arsuri solare). Zonele afectate sunt cele expuse la soare. Printre medicamentele care pot induce reacții alergice după expunerea la raze solare se numără unele antibiotice, antiinflamatoare, antidepresive, betablocante, diuretice, antidiabetice orale. Aceleași reacții pot fi declanșate de cosmetice, în special parfumuri, deodorante, creme, apă de colonie.

Tratament. Aplicarea de comprese reci pe zonele afectate și unguent cu corticoizi, dacă e nevoie.

Prevenție. Dacă urmezi un tratament medicamentos și, concomitent, te expui la soare, citește neapărat prospectul medicamentului, ca să afli dacă nu cumva chiar acesta îți face pielea mai sensibilă la soare. Dacă așa stau lucrurile, cere sfatul medicului, care este în măsură să-ți înlocuiască medicamentul cu un altul care nu provoacă fotosensibilitate. Evită să te dai cu parfum sau cu deodorant înainte să mergi la plajă. Să nu uităm că protecția cea mai bună o constituie hainele cu mâneci lungi și pălăria.

PROTEJEAZĂ-TE!

Indiferent dacă suferi sau nu de alergie la soare, este foarte important să-ți aperi pielea de fiecare dată când te expui la razele astrului zilei. Folosește o cremă fotoprotectoare cu un factor mare și acordă atenție sporită zonelor sensibile: umeri, față (nas, frunte, urechi), decolteu, abdomen. Reaplică loțiunea din două în două ore, precum și după fiecare baie în mare. Ai grijă să alegi un produs care să te apere nu doar de razele UVB, ci și de cele UVA. Evită să stai la soare în intervalul orar 11-16.

Text: Angelica Cîltan. Foto: © 123RF

Miezul fierbinte al lui cuptor, perioadă grea pentru țărani, stătea la voia profetului Ilie: secetă sau ploi cu grindină, tunete și trăsnete ori vânt uscat, toate rele pentru roadele pământului.

Sfântul Ilie, al doilea Înaintemergător

La 20 iulie este prăznuit sfântul proroc Ilie Tesviteanul, profet al Vechiului Testament, cel care, pentru a-l coinvinge pe regele Ahab să treacă la creștinism, a abătut secetă grea asupra regiunii.

Numai când voi zice eu!

„Atunci, Ilie Tesviteanul, proroc din Tesba Galaadului, a zis către Ahab: «Viu este Domnul Dumnezeul lui Israel, înaintea Căruia slujesc eu; în acești ani nu va fi nici rouă, nici ploaie decât numai când voi zice eu!»“ *(Regi, 17-1)* O secetă groaznică se abătu asupra tuturor, oameni și animale mureau de foame, izvoarele secau, plantele se ofileau și nimic nu scăpa urgiei. Îndemnat de Dumnezeu, Profetul, acoperit cu o piele de oaie, părăsi ținutul urgisit al lui

De Sântilie se retează stupii, se duc faguri şi mere la biserică spre binecuvântare şi se dau de pomană, se culeg în zori plante de leac, se visează ursitul, se fac praznice mari pentru sufletele morților.

Israel și se duse dincolo de Iordan, într-o peșteră. Aici, bea apă dintr-un izvor de stâncă și mânca firimituri și bucățele de carne aduse de corbi la porunca Domnului. Abia când profeții mincinoși fură uciși și oamenii se întoarseră cu fața spre adevărata credință, Ilie, prorocul, se rugă cu patimă și, după seceta pustiitoare, începură să cadă primele picături de ploaie.

Ilie a venit

Sfântul Ilie este pomenit și în Noul Testament, ca înaintemergător al celei de-a doua veniri a Lui Hristos: „Și pe când se coborau din munte, Iisus le-a poruncit, zicând: Nimănui să nu spuneți ceea ce ați văzut, până când Fiul Omului se va scula din morți. Și ucenicii L-au întrebat, zicând: Pentru ce dar zic cărturarii că trebuie să vină mai întâi Ilie? Iar El, răspunzând, a zis: Ilie într-adevăr va veni și va așeza la loc toate. Eu însă vă spun vouă că Ilie a și venit, dar ei nu l-au cunoscut, ci au făcut cu el câte au voit; așa și Fiul Omului va pătimi de la ei". *(Matei 17, 9-13)*

Carul de foc și biciul

De la întâmplarea cu Ahab, Ilie a început a face minuni și a profeți. Au trecut așa 15 ani. Într-o zi, se îndrepta împreună cu ucenicul său Elisei spre Ierihon. Pe drum, ucenicul l-a întrebat cum ar putea să primească și el măcar jumătate din harul său profetic. „Dacă mă vei vedea pe când voi fi înălțat la cer, așa ți se va da", i-a răspuns prorocul. N-au apucat să meargă mai mult, când un car de foc tras de cai scăpărători apăru între ei. Ilie a fost luat în car, ridicându-se la cer, așa cum spun Sfinții Părinți, ca un al doilea Înaintemergător al Mântuitorului. Haina profetului a căzut peste ucenic, iar acesta a căpătat harul cerut, prefigurând astfel Pogorârea Sfântului Duh asupra apostolilor. În calendarul popular românesc, Sântilie este un zeu al soarelui, divinitate meteorologică, stăpân peste ploi, fulgere și tunete. El se plimbă în carul său pocnind din bici ca să alunge sau să poruncească diavolilor, să aducă ploaie sau grindină.

De Sântilie, se mănâncă mere prima dată în an.

Surorile lui Sântilie

În mitologia românească, Sântilie are și ajutoare, surorile lui: pârliile, panteliile și păliile. Divinități solare care pălesc și pârlesc vegetația.

- ***Pârliile:*** trei la număr, se răzbună cu incendii dacă nu li se respectă zilele: 20-22 iulie, prin interdicția ca femeile să facă anumite munci (Banat).
- ***Panteliile:*** reprezentări meteorologice năprasnice, trei sau nouă la număr, ale căror zile se țin pe 13 și 27 iulie. Pentru a îmbuna panteliile, se aprinde lumânarea de Paște și se pune la icoane.
- ***Păliile:*** se țin pe 17 iulie; altfel, usucă plantele în rod (Ţara Haţegului).

CALENDAR CREȘTIN ORTODOX

20-26 iulie

20 J †)	**Sf. Slăvitul Proroc Ilie Tesviteanul**
21 V	Cuv. Simeon și Ioan Pustnicul; Sf. Prooroc Iezechiel; †) Cuv. Rafail și Partenie de la Agapia
22 S	Sf. Mironosiță, întocmai cu Apostolii, Maria Magdalena; Cuv. Mc. Marcelia
23 D	**Aducerea Moaștelor Sf. Sfințit Mc. Foca; Sf. Mc. Trofim și Teofil** *(Duminica Sf. Părinți de la Sinodul IV Ecumenic; Vindecarea a doi orbi și a unui mut din Capernaum)*
24 L	Sf. M. Mc. Hristina; Sf. Mc. Ermoghen
25 M	Adormirea Sf. Ana; Cuv. Olimpiada și Eupraxia
26 M	Sf. Sfințit Mc. Ermolae; Sf. Mc. Paraschevi din Roma

CEREMONII DE INVOCARE A ZEIȚEI

Este vorba despre Gaia, zeița pământului. Cu mult înaintea creștinismului, fetele de măritat și femeile urcau în miezul verii la munte pentru a invoca zeița, protectoare a căsătoriilor. Cu vremea, ceremoniile au început a fi urmate de petreceri câmpenești și de schimburi de produse și s-au numit nedei. Combinând invocarea zeiței cu schimburile de produse, s-a ajuns la celebrele târguri de fete, în care fetele de măritat se prezintă, își arată zestrea și așteaptă să fie peţite. În afară de celebrul târg de pe muntele Găina (de la Gaia, se pare), astfel de târguri au fost atestate și în alte localități: Hălmagiu (Bulciul Sărutului sau Târgul Nevestelor), Teiuș, Blaj, Recea (târguri de fete).

Text: Irina Tudor Dumitrescu. Foto: © 123RF; © Mediafax – Adrian Boioglu

Tinerele mame își dau adesea una alteia sfaturi privind îngrijirea bebelușilor, pe care le-au primit, la rândul lor, de la altcineva. Însă nu toate sfaturile merită luate în seamă.

Mituri despre *îngrijirea bebelușilor*

Sfaturile sunt binevoitoare, firește, doar că nu e deloc ușor de înțeles care merită să fie urmate și care nu sunt decât mituri. Iată câteva dintre acestea din urmă.

1 E prea devreme ca piticul să facă gimnastică

Se știe că un complex de exerciții bine alese întărește musculatura, articulațiile și ligamentele. Exercițiile fizice își dovedesc importanța și în cazul unui copil de doar 6-8 luni: îl ajută să-și însușească deprinderile motorii, precum întoarcerile de pe burtică pe spate și invers, îl învață să adopte poziția în șezut și să se lase pe vine, iar mai târziu, să se ridice în picioare. În plus, pentru un copil mic, gimnastica reprezintă și un nou mijloc de cunoaștere.

2 Scutecele de unică folosință sunt dăunătoare

Asta, întrucât există teama (nefondată) privind posibila infertilitate pe viitor a băieților din cauza supraîncălzirii testiculelor. Acțiunea căldurii asupra acestora este periculoasă abia din adolescență, glandele sexuale nefiind denfinitiv formate în fragedă pruncie. Pe de altă parte, se consideră că scutecele de unică folosință duc la iritarea și înroșirea pielii bebelușului, fapt nedorit, desigur. Într-adevăr, e posibil ca piticul să fie

alergic la vreuna din componentele materialului de umplutură, ca la orice produs cosmetic sau detergent, motiv pentru care, se știe, toate acestea trebuie mai întâi testate. Din fericire, alergia la scutece este foarte rară, iar înroșirea feselor poate avea drept cauze faptul că scutecul ud n-a fost schimbat la timp, copilul n-a fost spălat bine, crema n-a fost bine aleasă. Pe lângă acestea, copilul are nevoie de câteva ori pe zi de băi de aer, scop în care trebuie lăsat câteva minute complet dezbrăcat.

3 Laptele de vacă este mai bun decât orice formulă de lapte

Se întâmplă adesea ca mamele să dorească înlocuirea unei formule de lapte sau chiar laptele matern cu lapte de vacă, aspect ce nu e indicat mai ales în primele 6-8 luni din viaţa copilului. Laptele matern este pentru bebeluș o hrană unică! Nu rareori sugarii se confruntă cu reacţii alergice imediat ce au fost trecuţi pe alimentaţie artificială sau odată cu introducerea hranei suplimentare preparate pe bază de lapte de vacă. Copilului căruia i s-a dat o asemenea hrană i-au apărut pete roșii pe gambe și obraji, iar pielea i-a devenit uscată? E foarte posibil ca acesta să fie un prim indiciu că organismul lui nu tolerează laptele de vacă, iar cea mai bună și simplă cale de înlăturare a neplăcerii va fi o dietă din care acesta să fie exclus.

4 Încep să-i apară dinții, de aceea face febră

Ce-i drept, procesul apariţiei dinţilor de lapte, pe la 6-8 luni, este însoţit întotdeauna de modificarea dispoziţiei copilului. Piticul devine neliniștit, irascibil, capricios, somnul îi este tulburat, iar din cauza gingiilor ușor umflate, mușcă orice obiect reușește să bage în gură. Din acest moment, multe dintre problemele cu care se confruntă, inclusiv modificările de comportament, sunt puse pe seama ieșirii dinţilor: și plânsul aparent fără motiv, și creșterea temperaturii, și scaunul apos, și guturaiul. Chiar dacă ieșitul dinţilor îi slăbește sistemul imunitar, fapt ce creează condiţii favorabile instalării infecţiilor, ar fi greșit să se pună pe seama acestui proces toate manifestările dureroase cu care el are de-a face. O asemenea atitudine poate împiedica stabilirea la timp a adevăratei cauze a neplăcerii cu care el se confruntă. Imediat ce i-a crescut temperatura sau are scaune moi, apoase, trebuie supus neapărat unui control pediatric. Dacă bebelușul suferă de dermatită atopică (alergică), străpungerea gingiei de către fiecare dinte în parte va fi însoţită de apariţia erupţiilor cutanate. De aceea, în această perioadă trebuie să se acorde atenţie maximă introducerii hranei suplimentare, alegându-se produse slab alergene.

5 Copiii care au fost îndelung hrăniți la sân vor fi toată viața dependenți de mamă

Orice copil este dependent de mamă, așa e de la natură, ceea ce îl ajută să supravieţuiască, să se dezvolte. Natura a prevăzut însă și mecanismul detașării treptate de mamă, schimbare pentru care copilul e pregătit de pe la 8-10 luni, când începe să manifeste tot mai mult interes față de lumea înconjurătoare, aceasta devenind mai captivantă decât sânul mamei. Esenţial este ca mama să intuiască acest moment și să înceapă să comunice cu bebelușul la acest nou nivel. Doar alăptarea, oricât ar dura ea, nu duce la instalarea dependenţei de mamă. Complicaţiile apar doar în situaţia în care hrănirea la sân se dovedește a fi singurul mijloc prin care copilul intră în contact cu cea care i-a dat viaţă.

Ești tentată să asculți orice sfat ți se dă în privința îngrijirii micuțului tău? De ce nu și instinctul matern, cel pe care îl are orice mamă? Trebuie doar să înveți să-l antrenezi, să-l dezvolți. Cum altfel dacă nu trezindu-te noptile la orice mișcare a copilului, pentru a-l hrăni și liniști?! Cum altfel decât învățând să-i descifrezi orice dorință, satisfăcându-i de îndată orice nevoie?

Text: Olga Sveduneac. Foto: © 123RF

Top 3 insule grecești

Toată lumea pleacă în vacanță în Grecia. Unii ca să vadă ce-au găsit prietenii lor acolo de nu se mai satură de loc, alții pentru că... nu se mai satură de loc.

Grecia este frumoasă, provocatoare, relaxantă. Mai ales în insule, oamenii locului parcă nu au habar de ce se întâmplă în restul lumii. Își văd de portocalele și peștii lor, de turiștii care sosesc în vizită (unii au devenit parte din familie deja), de micile afaceri, de soare și apă. Toate insulele sunt frumoase, dar trei dintre ele sunt cele mai cele.

THASSOS, INSULA DE SMARALD

E cea mai aproape de sufletul românilor, se pare. Apa turcoaz (în Ithaca e cam la fel) a mării, plajele spectaculoase, localnicii care au cam învățat românește, plus câteva lecții de istorie pe viu și cu materialul didactic din dotare despre cei care au învățat omenirea cum e cu democrația, geometria și comedia, grecii adică.
Ah, am uitat de uleiul de măsline producție locală. Impecabil!

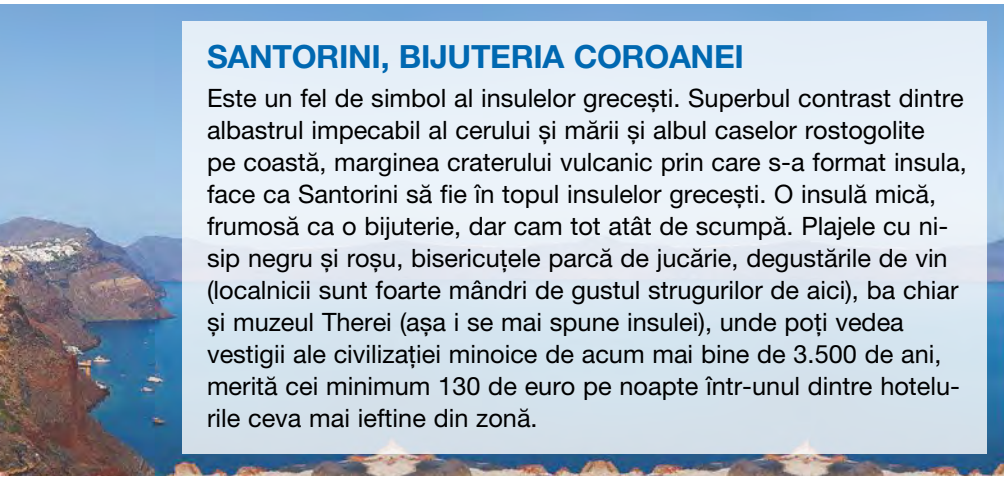
Text: Irina Tudor Dumitrescu. Foto: © 123RF; A. Dumitrescu

ZAKYNTHOS, CASA LUI APOLLO

Așa spun legendele, că aici au locuit mai întâi Apollo și Artemis, sora lui, iar mai apoi Ulise, cu toții înrobiți de frumusețea plajelor. Nu numai legendele povestesc despre cei care au dorit această insulă, ci și istoria. Rând pe rând, mecedonenii, romanii, britanicii, venețienii și turcii au stăpânit frumoasa cu un relief absolut spectaculos. Peșteri care pleacă din inima insulei și merg până în largul mării, plaje largi, mai puțin întâlnite prin Grecia, munți și câmpii, toate pe numai 410 kmp. Zakynthos are aeroport, dar poți ajunge și cu feribotul din Killini.

Când ești fericit, toți sunt prieteni cu tine.

proverb grecesc



SANTORINI, BIJUTERIA COROANEI

Este un fel de simbol al insulelor grecești. Superbul contrast dintre albastrul impecabil al cerului și mării și albul caselor rostogolite pe coastă, marginea craterului vulcanic prin care s-a format insula, face ca Santorini să fie în topul insulelor grecești. O insulă mică, frumoasă ca o bijuterie, dar cam tot atât de scumpă. Plajele cu nisip negru și roșu, bisericuțele parcă de jucărie, degustările de vin (localnicii sunt foarte mândri de gustul strugurilor de aici), ba chiar și muzeul Therei (așa i se mai spune insulei), unde poți vedea vestigii ale civilizației minoice de acum mai bine de 3.500 de ani, merită cei minimum 130 de euro pe noapte într-unul dintre hotelurile ceva mai ieftine din zonă.

Lungul drum al lui Ulise

Să ajungi în legendara Ithaca, patria lui Ulise, este o adevărată provocare. De aici a rămas o vorbă, „drumul spre Ithaca“ – unul al cunoașterii, al inițierii. Merită cu vârf și îndesat. Plajele sălbatice, dar superbe, supravegheate atent de capre gălăgioase, lămâii și chiparoșii, dar și leandrii uriași, liniștea întreruptă doar de câte un *yasou* spus mai tare, totul e minunat. Ce poți face în Ithaca altfel decât în restul insulelor grecești? Poate nimic, dar totul altfel, pentru că e mai puțin cotropită de turiștii gălăgioși. Te poți visa Penelopa, în așteptarea lui, te poți plimba pe unde a descoperit lordul Byron romantismul sau pur și simplu poți pleca pe mare cu skipperii, prieteni și mai mult decât amabili, ori în croaziere superbe între insulele din Marea Ionică. Ca să ajungi în Ithaca, iei avionul spre Lefkada sau Kefalonia, apoi feribotul, 20-30 de minute. Curse sunt de 3-4 ori pe zi, la prețul de 8 euro de persoană. Dacă pleci cu mașina din România, îți faci socoteala pentru două feriboturi: cel de pe continent până în Lefkada sau Kefalonia și de aici încă unul, spre Ithaca.

În multe privințe, caracterul unui om este determinat de zodia sa și de ora la care s-a născut.

ORA NAȘTERII
un mesaj al destinului

Se considera că, la fiecare două ore, cerul este dominat de una dintre planetele Sistemului Solar. Iată în ce fel se presupune că ne determină drumul în viață planeta care guverna bolta cerească în momentul în care ne-am născut! Află la ce oră ai venit pe lume și găsește-ți apoi planeta guvernatoare.

Te-ai născut în intervalul 24.00-2.00
Planeta ta este MERCUR

Copiii lui Mercur vor să fie în centrul evenimentelor, la curent cu tot ce se întâmplă. Au cunoștințe în toate domeniile și, chiar dacă ele nu sunt din cale-afară de solide, aceștia pot părea adevărați erudiți în orice anturaj. Pentru ei nu e o problemă să intre în vorbă cu cineva, să-și schimbe locul de muncă. Se căsătoresc devreme, își schimbă cu ușurință partenerii și par mai tineri decât sunt.

Semnele timpului

Între 24.00 și 2.00	Vin pe lume cei dornici de cunoaștere și exploratorii
Între 2.00 și 4.00	Sporesc rândurile truditorilor care își întrețin familiile
Între 4.00 și 6.00	Se nasc liderii și deschizătorii de drumuri
Între 6.00 și 8.00	Perioada clarvăzătorilor
Între 8.00 și 10.00	Calea e deschisă persoanelor pline de farmec
Între 10.00 și 12.00	Se nasc carieriștii și ambițioșii
Între 12.00 și 14.00	În acest interval, vin pe lume curajoșii și aventurierii
Între 14.00 și 16.00	Vremea rebelilor, a celor turbulenți
Între 16.00 și 18.00	Crește numărul oamenilor buni și împăciuitori
Între 18.00 și 20.00	Pe scena vieții intră eroii naționali
Între 20.00 și 22.00	Se aprind viitoarele stele
Între 22.00 și 24.00	Omenirea capătă noi filozofi și visători

Text: Burda România. Foto: © 123RF

Te-ai născut în intervalul 2.00-4.00
Planeta ta este VENUS

Cei care au văzut lumina zilei în orele lui Venus par idealiști, cu o percepție destul de ambiguă a realității. Această impresie este însă greșită. Ei cunosc bine valoarea banului și au tendința să-și calculeze cu atenție fiecare pas. Pentru ei casa reprezintă acea cetate în care accesul le este permis numai celor aleși. În dragoste sunt foarte posesivi și doresc întotdeauna reciprocitate în sentimente.

Te-ai născut în intervalul 4.00-6.00
Planeta ta este MARTE

Calitățile de lider ale favoriților lui Marte se manifestă din fragedă copilărie. Ei nu prea iau în seamă părerile celorlalți și preferă să învețe din propriile greșeli. Deseori, aceștia ocupă poziții foarte înalte în societate. În familie sunt destul de dificili, dar, câștigând rolul de lider, vor face totul pentru ca apropiaților să nu le lipsească nimic.

Te-ai născut în intervalul 6.00-8.00
Planeta ta este NEPTUN

Oamenii cei mai ingenioși și cei mai mari mistificatori se nasc între aceste ore. Ei au o intuiție excelentă și mulți dintre acești protejați ai lui Neptun sunt dotați și cu bune capacități extrasenzoriale. Preferă singurătatea și nu-și deschid sufletul în fața oricui. Sunt naturi pasionate și deseori își jertfesc viața personală de dragul unei idei.

Te-ai născut în intervalul 8.00-10.00
Planeta ta este URANUS

Odată cu Uranus, vin pe lume oamenii blânzi și buni, cei care găsesc pentru fiecare un cuvânt de alinare, ridică moralul celor din jur și le încălzesc sufletul. Sunt pedagogi minunați, iar copiii îi iubesc la nebunie. Subordonații lui Uranus nu se remarcă prin spirit practic, dar, datorită prietenilor numeroși, nu au niciodată de suferit. De cele mai multe ori, ei sunt fericiți în viața personală.

Te-ai născut în intervalul 10.00-12.00
Planeta ta este SATURN

Persoanele născute sub influența lui Saturn au o voință de fier. Încă din copilărie sunt foarte disciplinați și nu sunt niciodată cuprinși de îndoieli în ceea ce fac. Nu se lasă până nu-și ating scopul. Copiii lui Saturn preferă să aibă de-a face cu egalii lor și chiar se căsătoresc cu persoane care au același statut social.

Te-ai născut în intervalul 12.00-14.00
Planeta ta este JUPITER

Nu există persoane mai active decât favoriții lui Jupiter. Ei au nevoie de impresii noi ca de aer și sunt într-o permanentă căutare. Deseori, jupiterienii lasă baltă agoniseala de ani de zile și, fără să se plângă, o iau de la zero. Mai des decât alți nativi, ei se căsătoresc cu străini și se adaptează perfect în orice mediu.

Te-ai născut în intervalul 14.00-16.00
Planeta ta este PLUTON

Cei născuți în intervalul de dominație al lui Pluton nu se plâng niciodată. Forța lor vitală este de invidiat. Ei au o tendință accentuată spre maximalism, acceptând numai superlativul, tot ce-i cel mai bun, indiferent de prețul pe care trebuie să-l plătească – fiind vorba nu numai de aspectele materiale ale vieții, ci și de cele spirituale.
Au așteptări mari de la cei dragi, cărora le sunt extrem de devotați.

Te-ai născut în intervalul 16.00-18.00
Planeta ta este VENUS

Din nou preia conducerea Venus, demonstrând cele mai alese calități. Sinceritatea, romantismul, farmecul, gustul ales, iată ce îi caracterizează pe adevărații venusieni. Ei visează la idealul creat de imaginația lor și ori își întâlnesc jumătatea foarte devreme, ori rămân singuri toată viața.

Te-ai născut în intervalul 18.00-20.00
Planeta ta este MERCUR

E iarăși vremea celor protejați de Mercur, cărora le cam lipsește echilibrul. Izbucnesc din orice fleac, dar le și trece repede. Le place să-i țină pe toți sub tutela lor, să-i învețe câte în lună și-n stele. Mercurienii își găsesc deseori sufletul pereche printre subalternii lor și au o căsnicie fericită.

Te-ai născut în intervalul 20.00-22.00
Planeta ta este SOARELE

Aceste ființe strălucitoare și-au căpătat prin naștere dreptul de a fi în centrul atenției. Nu întâmplător copiii Soarelui își aleg de multe ori profesii care îi fac cunoscuți. Ei adoră să intre în tot felul de aventuri și nu-și imaginează viața fără dragoste. De obicei, se căsătoresc de mai multe ori și, mai puțin obișnuit, păstrează relații cu foștii parteneri și după divorț.

Te-ai născut în intervalul 22.00-24.00
Planeta ta este LUNA

Nativii Lunii par imperturbabili, chiar și atunci când sufletul lor e în flăcări. Ei nu-i încarcă pe cei din jur cu problemele lor, se descurcă singuri în situații dificile. E foarte greu să le câștigi încrederea, dar cel care reușește descoperă un spirit ales și o fire profundă. În general, se simt fericiți alături de un partener apropiat ca spirit.

Un pas mare înainte

Atmosfera astrală cunoaște o modificare semnificativă în această săptămână: Soarele și Marte intră în Leu, unde se află deja Mercur și Nodul Nord lunar, iar pe 23 iulie va fi Lună Nouă în Leu. Vom simți cu toții creșterea vertiginoasă a încrederii în noi, dorința de a savura tot ce e plăcut în viață, de a ne îndrăgosti, de a fi iubiți și apreciați. Vom deveni foarte vocali, iar cuvintele noastre vor fi luate în serios de către ceilalți. Intrăm într-o perioadă cu adevărat înfocată!

Berbec

21 martie – 20 aprilie

Se risipesc multe din tensiunile care te-au ținut pe loc în ultimul timp. Începi să simți că prinzi aripi, viața redevine frumoasă și merită trăită din plin. Dacă asta îți dorești, acum poți concepe un copil. Pe 23, de Lună Nouă, e bine să-ți faci planuri importante, cu încărcătură mai ales afectivă.

Leu

23 iulie – 22 august

Luna Nouă deschide o etapă de viață nouă pentru tine. Ești mai vedetă decât starurile de la Hollywood, ai curaj și simți că s-au risipit toate îndoielile. Mai sunt încă de reglat unele chestiuni legate de copii, dar deciziile pe care le iei acum sunt extrem de importante, iar autoritatea ta e incontestabilă.

Săgetător

22 noiembrie – 20 decembrie

E vremea unor noi drumuri: altă direcție în viață sau noi călătorii. Ești plină de curaj și hotărâre și îți vei schimba multe păreri defavorabile despre tine în ultima vreme. Vei fi mândră de pregătirea pe care o ai, de sfaturile pe care le poți oferi, de marea ta capacitate de înțelegere și de judecată.

Taur

21 aprilie – 21 mai

Tot ce înseamnă „al tău“ sau „la tine“ devine extrem de valoros. Dacă te-ai gândit să construiești ceva nou, să cumperi o locuință, să redecorezi, să reiei legătura cu părinții ori cu locurile natale, acum e timpul potrivit. De Luna Nouă din 23 iulie, fă-ți planuri legate de cămin și viața ta personală.

Fecioară

23 august – 21 septembrie

Devii o somitate a profeției, o exponentă remarcabilă a spiritualității. Luna Nouă și planetele din Leu îți activează cele mai ascunse resurse psihice și intuitive. Dacă ai visuri premonitorii, ține cont de ele. Dacă simți că cineva nu îți vrea binele, îndepărtează-te. E timpul să treci granița gândirii logice.

Capricorn

21 decembrie – 19 ianuarie

Vrei să achiziționezi un obiect foarte valoros, cu care să rupi gura târgului! Dar ai grijă: peste puțin timp, va fi necesar să acoperi un împrumut ori să completezi niște acte, deoarece obiectul nu îți aparține în totalitate. Această bucurie se bazează și pe eforturile partenerului – așadar, va trebui s-o împarți.

Gemeni

22 mai – 21 iunie

Pe 20-21, trebuie să ai mare grijă: numărul admiratorilor tăi va crește exponențial! Luna și Venus, aflate în zodia ta și în aspect bun cu Jupiter, te vor face fermecătoare. Îți vei pune în valoare inteligența și talentul oratoric, dar vorbele tale pot răni o persoană care nutrește sentimente puternice față de tine.

Balanță

22 septembrie – 22 octombrie

Pentru tine, Luna Nouă vine cu planuri de viață noi și îndrăznețe. Dacă nu te simți bine în relația de parteneriat sau orice altă formă de asociere, e momentul să cauți o variantă de a te elibera și a-ți urma visurile. Te poți baza pe ajutorul și sfaturile prietenilor, mai ales dacă sunt de încredere.

Vărsător

20 ianuarie – 18 februarie

Echipa sau cuplul din care faci parte devin extrem de importante. Dacă el/ei obțin un succes deosebit, acesta se va răsfrânge și asupra ta. Și invers. Parteneriatele devin parte integrantă a vieții tale, cel puțin timp de șase luni. Dar ai grijă: curând, veți inventaria contribuția fiecăruia, banii investiți.

Rac

22 iunie – 22 iulie

Cu ce salariu ai dori să te mândrești de acum înainte? Astrele se aliniază în sectorul financiar al hărții tale și îți întind o mână de ajutor în acest sens. Dacă în cariera ta s-au produs în ultimul timp schimbări ce te-au bulversat, acum apar șanse pentru o înnoire la care nici nu mai visai. Fii încrezătoare!

Scorpion

23 octombrie – 21 noiembrie

Dacă ai dovedit până acum bunăvoință și onestitate, ai șansa unei promovări, a recunoașterii publice a meritelor tale. Noua postură poate aduce necesitatea schimbării domiciliului sau a rutinei. Acționează cu fermitate și ai grijă ce promiți: curând va trebui să arăți că te poți ține de cuvânt.

Pești

19 februarie – 20 martie

Ai mult de lucru și ești mândră de asta. Deții și energia necesară pentru a te achita de obligații, dar e bine să nu-ți neglijezi sănătatea, alimentația și nevoia de odihnă. Cu cât vei fi mai hotărâtă și mai organizată, cu atât îți vei recâștiga bunul renume pe care simțeai la un moment dat că l-ai cam pierdut.

Text: Melania Marin. Foto: © 123RF

Doamna cu cățelul

Trecem prin stații de metrou grăbiți și împovărați de gânduri, de griji. Mergem prin tunel ca niște roboți. Uităm să privim cerul senin, zâmbetul de copil, culorile florilor, iubirea, dorul. Trecem prin viață uitând să trăim!

Într-una din zile, privirea mea de călătoare prin Capitală a fost atrasă ca un magnet de chipul ei. Stătea într-un colţ bine ales, ca prezența ei să nu stinghereasc pasagerii grăbiți. Era EA, pe care cu toții o numim CERȘETOARE, dar fără a ne gândi măcar o secundă că asta poate n-a fost alegerea ei, că viaţa a plasat-o de partea cealaltă a gardului.

Privirea mi s-a oprit, hipnotizată, asupra chipului ei și nu știu cât timp a trecut, că pentru mine a fost eternitate. Sentimente, trăiri, simțiri ascunse, toate au ieșit la lumină din mine în faţa ei. Cu mâinile așezate ca în sfânta rugăciune, privea spre oameni scăldându-i în căldura sufletului ei. Privirea-i așternută peste călători era ca o binecuvântare, ca o rugăminte să nu mai fie grăbiţi în drumul lor prin viață, să se bucure că există, că trăiesc, că la cealaltă stație cineva îi așteaptă la masă, la o cafea, la iubire, la un zâmbet și o strengărie de copil, la grija de mamă și tată, la o îmbrățișare de frate și soră, la..., că nu sunt singuri, că nu sunt ca EA.

Nu avea mâna întinsă, nu cânta cântec de jale, ci doar privea. Când se apropia cineva să-i dea un bănuţ, îl privea rușinată, cerându-le parcă iertare că i-a oprit din drum, că a primit acel bănuț ca să poată trăi o zi și încă o zi. Lângă ea stătea liniștit un căţel, ca o reflexie a părului său alb. Împreună, formau un întreg frumos, armonios. Cât am fost călătoare prin București, am privit-o discret pentru a nu-i tulbura liniștea sufletului cu care zi de zi se ruga pentru călătorii din stația „ei“ de metrou.

Așa cum stătea, așezată, cu picioarele strânse spre a ocupa cât mai puțin loc, părea o adevărată DOAMNĂ. Ea, „doamna cu căţelul“, fără să bănuiască, a reușit să mă facă să înțeleg că poţi fi demn stând și așteptând o bucată de pâine. În acea zi, am înțeles că oricare dintre noi, într-o secundă, printr-un șomaj prelungit și rate neplătite la bancă sau la facultatea copilului, după un împrumut la cămătari pentru a-și îngropa un părinte sau după alte multe necazuri, poate ajunge într-un colţ al stației de metrou. Se poate întâmpla să nu fim în stare să ne hotărâm destinul. Așa că mai bine să ne bucurăm de ziua de azi, de vântul ce ne adie prin păr, de gânguritul copilului, de faptul că trăim.

Când se apropia cineva să-i dea un bănuț, îl privea rușinată.

Filofteia-Luminița Stoica

Foto: © 123RF (fotografia are rol ilustrativ)

CÂȘTIGĂ 250 de lei

Dacă povestea ta este publicată, obții acest premiu.

Este obligatoriu să semnezi scrisoarea cu numele tău real și să adaugi un pseudonim dacă nu vrei să-ți apară numele în revistă.

Scrie-ne pe adresa: Bdul Decebal nr. 25-29, sector 3, București sau prin e-mail: femeiadeazi@burda.ro.

O tânără actriță de la Teatrul Jean Bart din Tulcea. A absolvit Facultatea de Arte din cadrul Universității „Dunărea de Jos“ Galați, secția actorie, promoția 2005-2008. Apoi s-a întors acasă. La Tulcea.

IRINA NAUM

Cred că teatrul înseamnă emoție

Alegerea întoarcerii acasă mi se pare opțiunea idealiștilor care vor să realizeze ceva pentru comunitatea în care au crescut. Am avut ocazia să o văd pe Irina în câteva roluri de compoziție, dar mărturisesc că m-a impresionat mai ales în *Zbor deasupra unui cuib de cuci*, după Ken Kesey, în regia lui Aurel Palade, cu personajul Miss Ratched. A jucat în peste 30 de spectacole, a făcut film, își trăiește viața simplu și frumos la Tulcea, este căsătorită cu Cristi Naum, actor la rându-i. De curând, Irina Naum a primit Premiul publicului pentru cea mai bună actriță la Festivalul Internațional de teatru „Atelier“ de la Baia Mare.

Mai crezi că teatrul are valoare pentru public? Cred că teatrul și actul artistic de calitate vor avea întotdeauna valoare pentru public. O surpriză plăcută, dar și o confirmare în acest sens le reprezintă premiul obținut la Festivalul Internațional de teatru „Atelier“ de la Baia Mare. Acolo am primit premiul publicului pentru personajul Carol din spectacolul *Oleanna*, de David Mamet, în regia lui Vlad Cristache. Un spectacol greu, care mă consumă teribil, un spectacol de o oră și un sfert, în două personaje. Am avut un noroc fantastic că al doilea personaj e interpretat de soțul meu și am putut repeta și acasă. Îi mulțumesc lui Vlad că mi-a oferit șansa de a juca în acest spectacol și că m-a împrietenit cu acest personaj. De ce spun asta? Pentru că unul din complimentele care mi se fac pentru acest spectacol e: „Doamne, îmi venea să te strâng de gât!“ sau „Am uitat convenția și m-ai făcut să te urăsc!“, deci e un personaj negativ și vreau să cred că e pe *contre-emploi*.

Cum ai ales să faci această profesie? Nu știu dacă m-am visat de mică actriță, deși joaca preferată era de-a spectacolul, spre disperarea vecinilor, deoarece scena era o păturică pe scara blocului. Teatru nu avusesem ocazia să văd, dar într-o zi, în clasa a opta, când am aflat că la Liceul de Artă s-a înființat secția de arta actorului, am știut că este visul meu. Restul a decurs de la sine: am intrat la liceu, acolo l-am cunoscut pe soțul meu, care era mai mare decât mine cu un an, el a plecat la facultate la Galați, iar eu l-am urmat.

Ai avut mentori, modele? Cred că avem nevoie de mentori și modele. Eu le sunt recunoscătoare în primul rând părinților mei. Deși nu au legătură cu domeniul artistic, m-au susținut mereu. Le sunt recunoscătoare și profesorilor din liceu și din facultate, de la care am avut multe de învățat. Sunt mulți colegi de breaslă pe care îi admir și care mă inspiră.

De la primul rol până la Zbor deasupra unui cuib de cuci, care au fost

întâlnirile esențiale cu personajul? Primul rol în teatrul profesionist a fost Suzanne din *Nunta lui Figaro*, îmi amintesc de emoţiile teribile ale primei lecturi... De fapt, nu cred să mă eliberez vreodată de emoţii pe scenă, dar fără ele nu aș reuși să transmit ce îmi propun. Cred că teatrul înseamnă emoție.

Câte spectacole joacă un actor pe scena Teatrului Jean Bart? Am revenit pe scena din Tulcea în noiembrie 2014 și de atunci am jucat de aproape 200 de ori, deși în contractul pe care îl înnoim anual este stipulat un număr minim de 48 de spectacole.

Îți dorești să joci pe scena TNB, să faci film, să evoluezi și în alte domenii? Dacă nu ai visuri mărețe, cred că te poți plafona. Scena TNB nu e un țel pentru mine, cred că și în provincie se poate face teatru de calitate. Poţi fi un profesionist remarcabil și în provincie, și în Capitală, important e să evoluezi mereu. Cred că Teatrul Jean Bart are o trupă bună, suntem tineri, încă entuziaști, iar ceea ce ne ţine proaspeți sunt colaborările cu diverși actori din țară și participările la festivalurile de gen. Mi-ar plăcea să fac și film, nu am avut decât două experienţe în acest domeniu, dar nici nu am făcut demersuri în acest sens, nu mi-am reînnoit fișele de casting. Din 2015, sunt profesoară de actorie pentru copii la Școala populară de artă, de fapt nu fac teatru cu ei, mă intitulez profesoară de joacă. Prin jocuri descoperim, experimentăm și învățăm o mulțime de lucruri despre noi.

Cum îți împarți timpul între job și familie? E destul de ușor, pentru că la job sunt împreună cu familia mea; e drept, cel mic mai stă și cu bunicii când avem spectacole, dar am încercat ca el să stea cât mai mult pe lângă noi, să petreacă cât mai mult timp cu noi.

Fiul tău vine cu tine peste tot. Crezi că se va integra în această lume și va face și el carieră în teatru într-o zi? Nu știu dacă își va dori această meserie, acum e la vârsta când vrea să fie actor (are 4 ani și 3 luni) și să joace Omul de tinichea, ca tati.

Ești fericită cu tine?

Sunt fericită, însă, fiind cu mine destul de critică, există aspecte pe care le-aș îmbunătăți.

Cum arată vacanța ta de vară? Acum, în perioada vacanței teatrului, e mai ușor, nu ne mai trezim atât de devreme ca să-l pregătim și să-l ducem pe Sebastian la grădiniță, avem doar repetiții. În concediul efectiv, care va fi de două săptămâni, vrem să ne vizităm nașii, la Târgu Jiu, oraș unde am locuit șase ani după terminarea facultății, fiind angajați la teatrul Elvira Godeanu de director (care ulterior ne-a devenit părinte spiritual), după ce „ne-a văzut și ne-a plăcut“ la Teatrul Jean Bart în spectacolul nostru de debut. Nu vom rata nici marea, acolo locuind sora mea, și ne vom bucura și de revedere, și de aerosoli.

Cât de important este aspectul fizic, dar și condiția fizică pentru o actriță? Aspectul și condiţia fizică sunt foarte importante pentru un actor, indiferent de sex. Fac eforturi să mă menţin, am grijă mare în ce privește alimentaţia – gena moștenită nu mă ajută deloc, se vede imediat când lenevesc, de aceea mă străduiesc. Mă bucur că a venit vara și pot alerga pe malul lacului Ciuperca, dar cel mai mult sport îl fac alergând după Sebastian sau împreună cu el.

Lumea te recunoaște pe stradă, la piață? Asta te obligă să fii mereu atentă la aspectul vestimentar? Fiind un oraș mic, se întâmplă des să fiu recunoscută pe stradă, câteodată salutată, felicitată pentru spectacole și, da, lucrul acesta mă obligă să fiu atentă la mine, chiar dacă, de cele mai multe ori, stilul vestimentar este casual sport. Dimineața, petrec minimum 20 de minute în fața oglinzii.

Te preocupă îmbunătățirea garderobei? Petreci mult timp prin malluri? Îmbunătățirea garderobei mă preocupă mereu, însă nu petrec prin malluri atât cât mi-aș dori, întotdeauna se ivesc alte priorități.

Grădinărești? Gătești? Citești? Grădinăritul nu este un hobby pentru mine, locuim într-un apartament și singura floare este o crăciuniţă pe care cam uit s-o ud la timp. De gătit, doar strictul necesar, nefiind o gurmandă. Mă pasionează însă deserturile vegane și raw-vegane (din noiembrie 2015, dintr-o convingere personală, nu mai sunt consumatoare de zahăr și făină albă). Îmi place să citesc, deși nu prea mai am timp, încerc să nu mă neglijez. Acum citesc ceva ușurel, *Femeia în fața oglinzii*, de Eric-Emmanuel Schmitt, un autor plin de emoţie și profunzime.

Cariera e cel mai important lucru? Pentru mine, viaţa personală și cariera sunt pe picior de egalitate, pentru că se îmbină perfect deocamdată. Prioritățile ţi le stabilești singur, însă eu sunt un caz fericit și până acum nu am fost nevoită să aleg cine este mai important în viața mea.

Text: Ivana Iancu. Foto: arhiva personală

PRACTIC ÎN BUCĂTĂRIE

PRACTIC IDEI
PENTRU CASĂ, GRĂDINĂ ȘI APARTAMENT

OFERTĂ

-25% REDUCERE
la fiecare dintre cele 4 abonamente pe un an

18 ANI PRACTIC(I)

CÂȘTIGĂ PREMII DE SĂRBĂTOARE LA 18 ANI PRACTIC(I)!

Abonează-te, la alegere, la una sau la mai multe dintre revistele tale preferate din această campanie și, în plus, poți câștiga unul dintre aceste premii!

Ești deja abonat la una dintre aceste reviste? Poți beneficia de oferta specială pentru a-ți prelungi abonamentul!

Te poți abona prin una din următoarele 3 variante:

1 **Plătești on-line:** din câteva clickuri, intrând pe www.burda.ro în secțiunea Abonamente.

sau

2 **Plătești la bancă,** direct în contul societății BURDA ROMÂNIA SRL: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000, deschis la Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, specificând plata abonamentului sau abonamentelor pentru care optezi respectiv: ,,Plată abonament Practic în bucătărie'', ,,Plată abonament Practic idei pentru casă, grădină și apartament'', ,,Plată abonament Practic Cărticica practică'', ,,Plată abonament Practic Draga mea pentru copii'' **și completezi cu datele tale talonul din pagina alăturată, pe care ni-l trimiți prin e-mail sau prin poștă.**

PRACTIC ÎN BUCĂTĂRIE
Uimitoarea rubarbă
PORȚIE CU BUCURIE
SAVOARE ARDELENEASCĂ
IDEI EXCELENTE PENTRU MESELE ÎN FAMILIE, CULESE DIN BUCĂTĂRIA BOGATĂ A VERII

12 reviste Practic în bucătărie costă la chioșc 35,88 lei iar abonamentul tău **26,91 lei**

12 reviste Practic idei pentru casă, grădină și apartament costă la chioșc 41,88 lei iar abonamentul tău **31,41 lei**

12 reviste Practic Cărticica practică costă la chioșc 47,88 lei iar abonamentul tău **35,91 lei**

12 reviste Practic Draga mea pentru copii costă la chioșc 35,88 lei iar abonamentul tău **26,91 lei**

Campania se desfășoară în perioada 08.06.2017-31.08.2017

SPECIALĂ

PRACTIC CĂRTICICA practică

PRACTIC Draga mea pentru copii

1X **Curs de Croitorie**
autorizat de Ministerul Muncii și Ministerul Educației (prin ANC)

Ateliere ILBAH

Cursul de croitorie din cadrul Atelierele ILBAH se adresează persoanelor care vor să stăpânească mașina de cusut și toate tehnicile necesare execuției pieselor de îmbrăcăminte.

1X **abonament pe 12 luni calendaristice la revista Burda style**

Burda International RO

1X **Curs de Decorator Floral**
autorizat de Ministerul Muncii și Ministerul Educației (prin ANC)

Ateliere ILBAH

În cadrul cursului de Decorator Floral vei învăța să privești un aranjament floral nu ca pe un obiect decorativ, ci ca pe o adevărată operă de artă.

1X **Mașină de cusut casnică electro-mecanică BROTHER KE14**

Brodat&Cusut www.brodatsicusut.ro

Mașina de cusut casnică, Brother Little Darling KE14, realizează 14 tipuri de cusături, butonieră automată în 4 pași și alte tipuri de cusături de bază.

1X **abonament pe 12 luni calendaristice la revista Burda style**

Burda International RO

Set cutii accesorii croitorie 3 in 1

1X

Brodat&Cusut www.brodatsicusut.ro

Set format din 3 cutii (tip coș) pentru accesorii croitorie: 1 cutie mare 30.5 x 23 x 16 cm + 1 cutie medie 22.5 x 14 x 9.5 cm + 1 cutie mică metalică cu accesorii incluse 13.5 x 10 x 4.5 cm

1X Brodat&Cusut www.brodatsicusut.ro

Set ață de cusut 36 de culori x 200 m ACKERMANN UNIVERSAL 120

Set 36 papiote culori diverse x 200 m lungime. Cutie de carton ce poate fi albă sau neagră cu 2 sertare. Compoziție: 100% polyester. Grosime fir: 120. Cutia conține și: 1x riglă și 1 set cu 5 ace mașină de cusut (system 130/705).

1X **Set 18 farfurii din porțelan**

nobilacasa. Util pentru casa. Perfect pentru cadou.

Setul conține 6 farfurii întinse, 6 farfurii de supă, 6 farfurii desert

1X **Set 6 cești cu farfurii din porțelan englezesc**

nobilacasa. Util pentru casa. Perfect pentru cadou.

Setul conține 6 cești și 6 farfurii

15X 1 SET **set alcătuit din 11 produse**

bella

- Dischete demachiante
- Sare de baie
- Batiste cosmetice Bella cutie

+ alte 8 produse diverse

14X 1 SET **set alcătuit din următoarele produse:**

Tonitar Hair Cosmetics kallos cosmetics

- Tratament Argan Kallos 1000 ml
- Balsam Cheratină Kallos 1000 ml
- Șampon Protox 1000 ml

sau **3** **Trimite talonul** și dovada plății la **OP 77 - CP 208,** București.

NUME ȘI PRENUME: .....

ADRESĂ: .....

.....

Telefon: ..... **E-mail:** .....

Am achitat suma totală de ..... **LEI** **prin: (bifați)**

❑ **ORDIN DE PLATĂ**
❑ **MANDAT POȘTAL**

Beneficiar: Burda România
Banca: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000,
Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, CUI RO 66 46 770

Bifează la ce revistă/reviste te-ai abonat:

❑ **Practic în bucătărie**
❑ **Practic idei pentru casă, grădină și apartament**
❑ **Practic Cărticica practică**
❑ **Practic Draga mea pentru copii**

Nu te descurci cu abonamentul? Sună la telefon 0372.10.60.00 sau pe e-mail la adresa: abonamente@burda.ro

Vă informăm că, revistele Practic idei pentru casă, grădină și apartament, Practic Draga mea pentru copii și Practic Cărticica Practică au dimensiunile de 14,8 x 21,0 cm iar Practic în Bucătărie de 14,3 x 20,5 cm. În cazul în care cutia dvs. poștală nu are dimensiunile necesare sau nu este securizată (lipsă încuietoare) ca să permită livrarea revistei în condiții de siguranță, vă asumați răspunderea pentru neprimirea acesteia.

Consultă Regulamentul Oficial al Campaniei pe: https://www.burda.ro/concursuri/

Europa fm LIVE PE PLAJA

PLAJA VENUS-SATURN
28-29 iulie • Intrare liberă
Ora 19:00

FII PRINTRE CEI MAI BUNI!

ANDRA • VAMA • DELIA •
SMILEY • LOREDANA • VOLTAJ •
CARLA'S DREAMS • FLY PROJECT •
VUNK • ANTONIA • BERE GRATIS •
THE MOTANS • IRINA RIMES •
MIHAIL • SORE • JEAN GAVRIL •
ALINA EREMIA • NICOLETA NUCĂ

OFERIT DE
SELGROS cash & carry

CU SPRIJINUL
Primaria Municipiului Mangalia

RĂCORIT DE
Bergenbier
Prietenii știu de ce